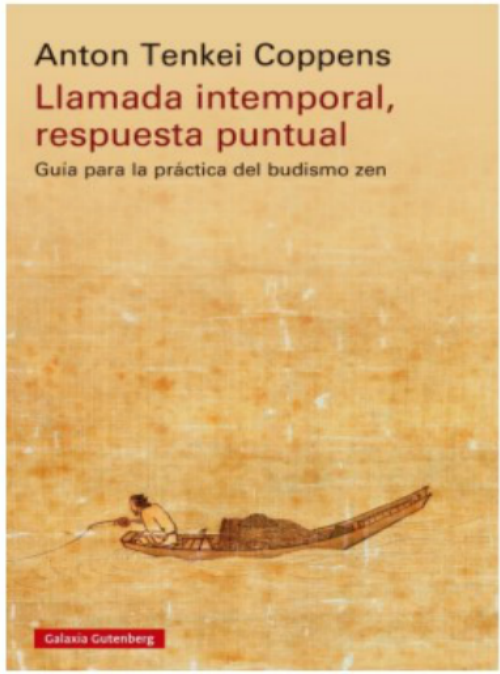
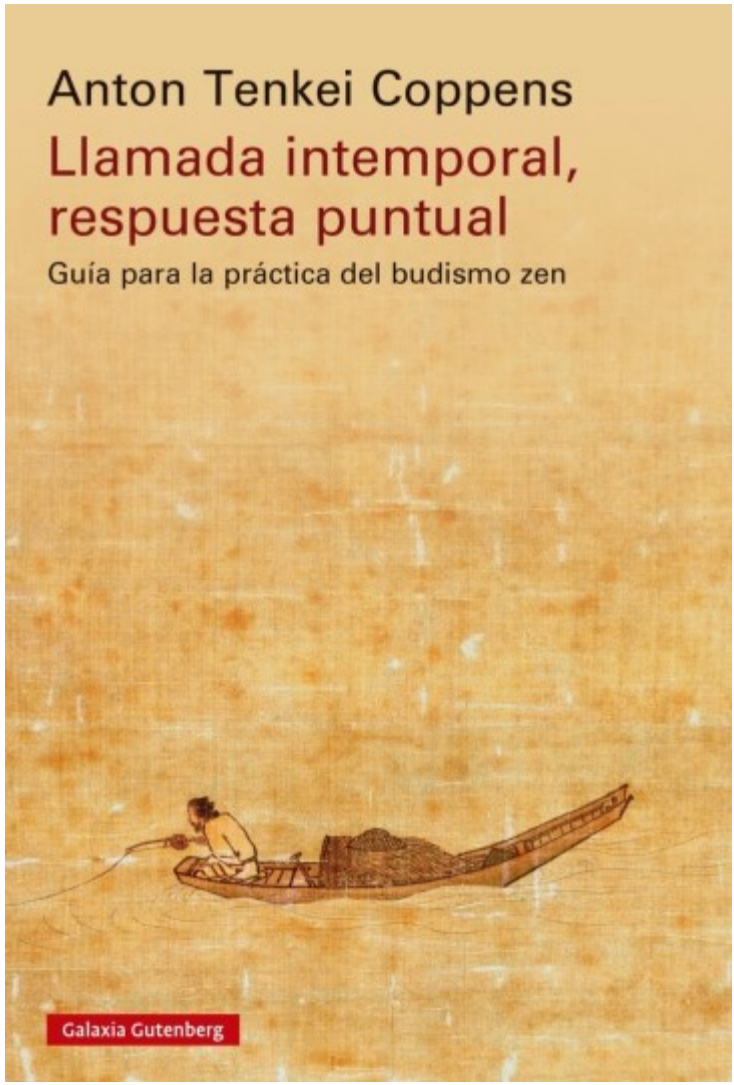

Anton Tenkei Coppens
Llamada intemporal, respuesta puntual
Guía para la práctica del budismo zen
Galaxia Gutenberg

Anton Tenkei Coppens
Llamada intemporal, respuesta puntual
Guía para la práctica del budismo zen
Galaxia Gutenberg

Anton Tenkei Coppens

Llamada intemporal, respuesta puntual

Guía para la práctica del budismo zen



Galaxia Gutenberg

Anton Tenkei Coppens

Llamada intemporal, respuesta puntual

Guía para la práctica del budismo zen

Traducción de
Liliann Shurei Manning

Galaxia Gutenberg

Índice

Prólogo de Pablo d'Ors

LLAMADA INTEMPORAL,

RESPUESTA PUNTUAL

Prefacio. «El zen es algo que hacemos»

Introducción

Una llamada intemporal

Despertar

Una respuesta puntual

Encontrando nuestra función

Un programa de formación budista zen

Capítulo 1. Los cuatro modos de meditación

De la meditación silenciosa a la acción compasiva

Preparándonos para la práctica: elevar la mente-bodhi

El primer modo: armonizar cuerpo y mente

Relajado y alerta

Respirar a pesar de todo

Invitar a todo y a todos

El segundo modo: dirigir tu propia luz a tu interior

Despejar nuestro sistema perceptivo

¿Más allá del pensamiento?

Un misterioso eje

Olvidarse de uno mismo

El tercer modo: la observación clara

Ser iluminado por los diez mil dharmas

Avanzar con naturalidad por las transformaciones

El cuarto modo: la actividad de bodhisattva

El reino humano

Los cuatro modos juntos

Despertar súbito y cultivo gradual

Capítulo 2. Investigando los koans

Encontrarse con los ancestros de Buda

Todos tenemos nuestra propia luz

No hay maestro del zen

Un caballo con mucho brío

El sonido de algo que es golpeado

Capítulo 3. Ritual zen

¡Mirad! Este mundo es vasto y ancho

A través del espacio y del tiempo

Meditación en acción

¿Por qué nos vestimos con nuestros atuendos al sonido de la campana?

Forma y vacuidad

Belleza

Capítulo 4. La práctica del estudio

¿Más allá de las palabras y las letras?

Estudio y práctica

Las incontables puertas del Dharma

Estudio de las escrituras en Zen River

Destellos de inspiración

La entrada en el reino de la realidad

Es así como lo escuché

La vacuidad de todas las cosas

Medios expeditivos

Viendo nuestra vida bajo una luz diferente

Capítulo 5. Los preceptos zen

Aprendiendo a ser naturales

Evolución de los preceptos

La práctica cotidiana de los preceptos

Las tres joyas

Los tres preceptos puros

Los diez grandes preceptos

Lenguaje correcto

Los preceptos como koans

Capítulo 6. Los cinco rangos de Tozan

Lo absoluto y lo relativo en la práctica

Los cinco rangos del lado relativo

Los cinco rangos del lado absoluto

Excursión a la bahía de Nápoles

Capítulo 7. La práctica continua

El círculo de la Vía

Olvidarse del tiempo

La continuidad de la vida

Aceptar nuestra función

Pasado, presente, futuro

¿Un nuevo modelo de vida monástica?

Confirmación

Agradecimientos

Notas

Bibliografía seleccionada

Glosario

Prólogo de Pablo d'Ors

Cuando conocí a Anton Tenkei Coppens, nadie podía suponer que casi veinte años después escribiría un prólogo a su libro. Desde que nos conocimos y comenzamos a conversar, sin embargo, supe que la nuestra era una relación de destino. Quiero decir que algo me hacía pensar, y sobre todo sentir, que no iba a librarme fácilmente de aquel hombre sonriente, rasurado y alto como una montaña. Lo primero que me llamó la atención de su personalidad fue su hilaridad: aquel tipo se reía constantemente, parecía estar satisfechísimo de lo que la vida le brindaba y encantado de poder desarrollar en ella su papel. Este permanente e inmejorable buen humor me desconcertó: me costaba discernir cuándo me estaba hablando en serio y cuándo, por el contrario, me estaba gastando una broma. Tuvo que pasar algún tiempo hasta que comprendí que aquel roshi… ¡hablaba en serio y en broma todo el tiempo! Eso me introdujo en una de las claves esenciales de la búsqueda espiritual: el sano espíritu de la relativización, la combinación entre flexibilidad y rigor, la elegancia de la humildad.

De mis encuentros con Tenkei Roshi en Zen River, su monasterio, destacaré sólo dos: el primero y el último. El primero fue un dokusan, es decir, una de esas entrevistas formales que la práctica del zen establece entre maestro y discípulo. Aquel día diluviaba en Groningen y mi principal preocupación era escuchar la campanilla con la que se me avisaría de que podía entrar en la cabaña en la que el maestro me recibiría. Aquella especie de cabaña estaba en el centro del jardín, lo que significaba que debía atravesarlo corriendo y, en consecuencia, que lo más probable era que tuviera que presentarme ante el roshi con los pies embarrados. Huelga decir que aquella era para mí una entrevista fundamental: había viajado desde España hasta Holanda precisamente para que se me concediera la oportunidad de estar ante un buda viviente. Para que le consultara todas mis dudas sobre meditación, que eran muchas. Para que me confirmara si alguien como yo, occidental hasta la médula, podía aspirar a lo que se llama iluminación.

Mis preocupaciones fueron en vano: oí perfectamente la campanilla con la que se me avisaba y, aunque mis pies se embarraron, como había calculado, pude secármelos antes de ser recibido. Finalmente me encontraba ante el maestro y debo decir aquí que lo que vi me dejó totalmente desconcertado. Estaba en una suerte de tarima, en un plano superior, sentado en perfecta posición de loto y vestido con unos coloridos ropajes. La escena era de una solemnidad tal que me bloqueó. Por un momento me pareció estar en otro siglo y sencillamente me quedé sin palabras, pese a las muchas con que me había preparado para aquella entrevista. Dije entonces, tras tragar saliva, lo único que se me pasó por la cabeza: «I don't know what I'm doing here». Y era la pura verdad: ¿qué hacía yo, un sacerdote católico, ante

aquel maestro budista? ¿Qué buscaba realmente de él? ¿Para qué había cogido un avión y llevaba días sentándome durante largas horas en un cojín? Roshi se rio de buena gana al verme tan atribulado, y me dijo algo que desde entonces no he olvidado: «I don't know what I'm doing here es un buen comienzo para empezar a practicar». Quizás no haya un comienzo mejor: no sabemos dónde estamos, por eso mismo es necesario buscar. Muchos de los retiros que hoy imparto los comienzo, precisamente, relatando esta anécdota personal y apuntando a la liberación del no saber.

El segundo episodio del que aquí quiero hacer memoria es el de nuestra despedida. Poco antes de dejar el monasterio, tras mi primer sesshin o período intensivo de meditación, que para mí resultó durísimo, Roshi tuvo la deferencia de llevarme en su coche a un pequeño paseo, para mostrarme los alrededores, de los que pareció que se sentía muy orgulloso. Mi inglés siempre ha sido muy rudimentario, pero suficiente para poder seguir con decencia aquel diálogo. Hablamos de muchas cosas y, por un momento, pensé que aquel gigante holandés podría llegar algún día a ser mi amigo. Era, desde luego, mayor que yo, pero por su manera de hablar, caminar y reír parecía, ciertamente, mucho más joven. Estaba lleno de energía vital, resultaba envidiable. Comprendí el privilegio del que estaba disfrutando por tenerlo a mi lado. Más bien al final de aquel paseo, tuve el coraje de preguntarle lo que rondaba mi corazón: «¿Cuánto cree que puede tardar alguien como yo –dije, desviando la mirada– en iluminarse?». Recuerdo perfectamente cómo me miró. Pensé que estaría calibrando cuánto podría tardar efectivamente un tipo que ya había entrado en la cuarentena y no llevaba ni un año sentándose a diario. Veinte años, me dijo sin titubear. Pensé que era una broma, naturalmente, sobre todo porque se rio tras darme aquella cifra. Dentro de un par de años se cumplen veinte de aquel encuentro. Pienso si, después de todo, Roshi no bromeaba en absoluto. Pienso si, por mucho que yo me sienta muy lejos de algo así, no fue todo aquello una profecía.

A lo largo de estas dos últimas décadas he leído muchos manuales de zen, decenas, tanto durante los primeros tiempos, de 2005 a 2012, en que fui discípulo formal de Carmen Monske, una maestra zen de origen alemán y afincada en mi ciudad, como en los siguientes, de 2013 hasta la actualidad, en que abandoné el discipulado zen formalmente y comencé con la contemplación cristiana, bajo las enseñanzas de Franz Jalics, a quien, desde que lo conocí en aquel noviembre de 2013, considero mi maestro, aquel de quien he recibido la transmisión. Este no es el lugar para hablar de mi propio periplo interior, desde luego, pero para que estas palabras que preceden este libro tengan cierto valor debo decir al respecto dos cosas. Una, que fue el zen lo que me hizo descubrir la contemplación cristiana, haciéndome ver que no necesitaba exiliarme espiritualmente para hacer la aventura interior, pues tenía en casa el instrumental necesario para ello. Y dos, los años y la práctica

me han hecho descubrir que mi actual forma de meditar, que no es otra que la de los hesicastas, no dista tanto del zazen. Y ello hasta el punto de que hoy defino el hesicasmo, que es la búsqueda de la paz por medio de la quietud en ámbito cristiano, como el injerto del zen en el cristianismo. Confieso que esta confluencia de tradiciones, salvaguardando la particularidad de cada una, me hace muy feliz. Lo que quiero decir es que siempre he tenido mucho interés por formarme, también a nivel teórico, en el camino de la interioridad, y que de los muchos libros que han pasado por mis manos, este de Tenkei Roshi es, sin duda, uno de los que más me han impresionado. De hecho, desde que terminé de leerlo, esta Llamada intemporal, respuesta puntal no me ha dejado volver a mi práctica de siempre y está reorientando mi manera de silenciarme.

¿Qué es lo que el lector encontrará en estas páginas? Pasión y orden en una armónica combinación. También podría decir espíritu trascendente y pragmático, aunque quizás eso sea sólo definir el zen, caracterizado precisamente por la fusión entre la espiritualidad india y la concreción china y japonesa. Y, sobre todo, lo que aquí hay es una explosiva mezcla, a mi entender maravillosa, entre tradición y renovación. Es posible que sea esto último lo que mejor defina quién es Tenkei Roshi: un enamorado de las formas milenarias, pero bien arraigado en el lenguaje y la sensibilidad del mundo contemporáneo.

Tengo la costumbre de, cuando termino un libro, coger un cuaderno y escribir, a modo de guiones, lo que se me ha quedado de él. En el caso de Llamada intemporal, respuesta puntual, esto fue lo que escribí en mi diario a bote pronto, sin pensar: «Cómo recoger agua con un colador. El zen es algo que hacemos… El rugido del león… No se trata de saberlo todo, sino de saber qué hacer en cada momento… La parte con la que te identificas... Despertar siempre es repentino… Hemos nacido para ayudar… Los tres venenos de la avaricia, la ira y la ignorancia… La práctica ayuda a descondicionarnos… La energía de la intención nunca se pierde... Mira directamente tu mente… La confusión no era del mundo, ¡era nuestra! Fracasar forma parte del proceso…».

Me detuve. Di un pequeño paseo y, al cabo, volví a mi cuaderno para seguir escribiendo. «El maestro inspira, desafía y examina… Consciencia kinestésica del ritual… Los sutras como una narrativa alternativa a nuestra vida... Una enseñanza curativa más que una doctrina... Imaginar el vínculo con todos los que han estado involucrados en esta práctica... Tener en cuenta a los demás incluso meditando solo… Poder misterioso de la postura... Sólida base triangular... Sentarse erguido con el menor esfuerzo muscular... Dejar que las voces interiores hablen sin interferir…».

Volví a incorporarme y a dar un paseo meditativo, respirando al ritmo de

mis pasos, centrado en el movimiento. Luego seguí escribiendo y llené muchas hojas sólo con los retazos de mis recuerdos, que después verifiqué en el texto, maravillado de las incontables enseñanzas, a cual más preciada, que contenían aquellas páginas que destilan toda una vida consagrada a la indagación: «El vacío tiene un lado activo… Pensar lo impensable… Acabamos llegando donde necesitamos estar… Un sentimiento muy fuerte de afecto inesperado por lo que nos rodea… ¿Dónde se graba este sonido?… No se trata de encontrar algo, lo que cuenta es la acción de buscar… Continuamente aparecen nuevas versiones de la historia de mi vida…».

La estructura de esta guía para la práctica del budismo zen que es Llamada intemporal, respuesta puntual es muy clara: siete capítulos que recogen eso que se hace en Zen River, el monasterio de Tenkei Roshi, en busca de la iluminación. Todos y cada uno de estos capítulos me han interesado, pero quisiera destacar aquí dos, los que considero más definitivos: el 3, sobre el ritual, y el 1, sobre los modos de meditar. Pocas veces he leído explicaciones tan claras y persuasivas, tan amorosas me atrevería a decir, sobre la ritualidad. Leyendo este capítulo 3, aunque también, ciertamente, los que siguen, se me ha hecho evidente el profundo amor del autor a la tradición budista. No creo que este canto de amor exaltado al budismo sea frecuente en los manuales zen, casi siempre asépticos y demasiado técnicos. Hay aquí una devoción por la forma que sólo puede manar de quien ha frecuentado el fondo. Hay en los apuntes sobre el sonido de la campana y, en particular, sobre lo que llama «meditación en acción» algunas páginas que me han gustado tanto que intento aprendérmelas de memoria.

Cuando propuse a Tenkei Roshi que fuera Galaxia Gutenberg, mi editorial, la que publicara su obra, fue porque deseaba que los meditadores de lengua española que me leen a mí leyeran también lo que el autor de Llamada intemporal, respuesta puntual escribe sobre lo que llama el segundo y tercer modo de meditación, es decir, «dirigir tu propia luz a tu interior» y «la observación clara». Llevo casi una década acompañando a personas y a grupos en su práctica meditativa y pocas veces me he encontrado con consignas tan precisas y eficaces para el recogimiento, para la indagación en torno a la gran pregunta. Hay en las propuestas meditativas de Tenkei Roshi una frescura y una sabiduría admirables, excitantes, me atrevería a escribir. Nunca había leído a nadie que te dijera qué es lo que hay que hacer y no hacer cuando uno está ahí, sentado, en silencio, esperando sin expectativas. Y, sobre todo, nunca había leído antes qué hay que hacer cuando uno se levanta del cojín y vuelve a la vida cotidiana, cómo hay que mirar los objetos y personas que nos rodean, cómo es posible mantener la mirada propia del fondo cuando uno está ya ante las formas, inmerso en el torbellino, tan terrible como maravilloso, de su pluralidad. El Dharma tiene incontables puertas, cierto, pero pienso –y he escrito este prólogo para decirlo, confiando en no hacer sonrojar a su autor– que Llamada intemporal, respuesta puntual

es una de ellas.

Agradezco al Cielo que haya personas como Tenkei Roshi que se han mantenido toda la vida fieles a la búsqueda espiritual y que, llegados a la plenitud, la comparten con tanta generosidad con quienes todavía estamos en camino, a veces cansados, pero siempre necesitados de alguien que nos recuerde esa llamada intemporal que también nosotros escuchamos en su día. De alguien que nos estimule a esa respuesta puntual que el mundo espera de nosotros.

PABLO D'ORS

Fundador de Amigos del Desierto

LLAMADA INTEMPORAL,

RESPUESTA PUNTUAL

Para Genpo Roshi, Taizan Maezumi Roshi

y Junyu Kuroda Roshi con profunda gratitud por su transmisión

puntual del intemporal Budadharma.

PREFACIO

«El zen es algo que hacemos»

Tenkei Roshi, el maestro y abad de Zen River, a menudo debe contestar a la pregunta de «¿qué es el zen?». En esas ocasiones, en lugar de definirlo o de iniciar un debate religioso o filosófico, sólo dice: «Pues el zen es algo que hacemos». La pregunta que sigue la mayor parte de las veces es: «Y entonces, ¿qué hacéis?», lo cual le da la oportunidad de presentar los distintos elementos de la práctica del zen. Este libro de Tenkei Roshi ofrece una introducción a lo que hacemos en Zen River. Al mismo tiempo, ilustra de qué modo esta práctica nos ayuda a descubrir cuál es nuestra función en distintas situaciones, así como en la vida en general.

Tenkei Roshi siempre ha tenido la sensación de que había algo específico que debía hacer. Aunque en el pasado tenía una vida interesante como artista y profesor de arte, seguía sintiendo que no había escuchado todavía su verdadera llamada. Necesitó veinte años de práctica zen en Estados Unidos y luego en Japón para encontrar lo que necesitaba hacer exactamente. El establecimiento de un centro zen internacional en su tierra natal resultó ser la manera de realizarse desde el punto de vista personal y de beneficiar a los demás. En 2002 fundó el templo de Zen River, junto a su mujer Tammy (maestra zen y también jefa de cocina).

La primera vez que vine al templo para seguir la práctica, en 2015, un grupo de monásticos y laicos me dio la bienvenida. Transmitían algo que yo no podía definir, algo que yo había estado buscando sin saberlo, algo así como una profunda comunión. Sin que importe cuán extraños eran sus hábitos, los ritos y el interior mismo del templo, todo parecía ser muy natural para ellos. Cantaban, se inclinaban para saludar, meditaban e iban de un lado a otro como si fuese algo completamente normal. Y muchos de ellos eran holandeses como yo. De repente, sentí que estaba frente a una manera totalmente diferente de sentirse en casa en el mundo.

Sin que importara la hermosura del templo, fue la práctica colectiva de los miembros lo que me afectó profundamente en mi primera visita. Aunque me sentía abrumada por toda la experiencia, me sorprendió la quietud de mi mente cuando meditábamos en grupo. Durante años, tuve la intuición de que existía un lugar en el que me sería posible aprender y crecer como persona y, al mismo tiempo, contribuir a algo más grande. Mi sentimiento era tan fuerte como vago, pero parecía muy importante. Ni siquiera sabía que era algo espiritual hasta que empezamos a inclinarnos todos juntos durante una ceremonia abierta al público. Entonces vi con claridad que lo que necesitaba era tener la posibilidad, física, de realizar este tipo de práctica monástica,

para reconocer lo que realmente era.

Después de un tiempo en Zen River, me animé a preguntar a Tenkei Roshi cómo puede uno estar seguro de haber escuchado su llamada. Me contestó que puedes decir que es real cuando consideras que lo que te sientes llamado a hacer también es factible y necesario en las circunstancias vitales en las que te encuentras. Eso fue todo lo que necesitaba oír. Hasta hoy, me siento profundamente agradecida porque él siguió su llamada para hacer posible un lugar en el que los otros también pudiesen encontrar la suya.

No todos tienen la suerte de reconocer su llamada tal cual es y de encontrar dónde profundizar en ella y alimentarla con la ayuda de un guía adecuado. El templo Zen River es un «monasterio abierto», un sitio en el que la mayor parte de la comunidad no está ordenada o no es residente. Para la mayoría de sus miembros, la práctica zen en casa da forma a sus vidas en combinación con visitas regulares al monasterio.

Muchos laicos practicantes sienten cuánto los atrae este lugar, incluso después de décadas de práctica. Algunos viajan cientos de kilómetros para asistir a los retiros y ayudan al templo en la medida que pueden. Gente nueva llega constantemente y se nota claramente cuando escuchan la llamada o reconocen su deseo de despertar. Sin que importe cuán diverso pueda ser el grupo en términos de género, edad, nacionalidad o profesión, después de un tiempo empieza a moverse como un solo cuerpo. Como nuestra manera de obrar vuelve a ser lo que era, dejamos que los otros se sientan más ligeros, más puros y más plenos. Parece ser una experiencia insustituible.

El título de este libro se refiere a una llamada intemporal a despertar que cualquiera puede escuchar. Pero también hace referencia a una respuesta puntual. Escuchar la llamada es una cosa, pero responderla es otra. Y si la llamada puede ser esencialmente la misma para quienes la escuchen, la respuesta varía de manera considerable de una persona a otra. Cada uno de los practicantes zen puede alcanzar la sabiduría y la compasión universales que todos compartimos; sin embargo, como somos diferentes, cada cual tiene su manera de expresar ese conocimiento en lo que hacemos en nuestra vida diaria.

Aun si todos seguimos la misma formación, nuestros retos siguen ahí y hay que afrontarlos, y necesitamos descubrir cuál será nuestra contribución al bienestar de todos. Si cuando practicamos juntos es posible olvidar las diferencias que nos individualizan, es muy valioso que esas diferencias sigan existiendo en un contexto amplio. Como resultado, los frutos de la práctica zen pueden compartirse ampliamente en nuestra vida social y profesional, e influir en muchas partes de la sociedad.

El primer capítulo del libro deja claro que los cuatro modos de meditación que Tenkei Roshi ha desarrollado dan mucho espacio a una gran diversidad de personalidades, circunstancias y expresiones. Cualquiera puede practicarlos en cualquier lugar, aunque el monasterio es para muchos practicantes el lugar en el que mejor pueden profundizar su práctica. El libro Llamada intemporal, respuesta puntual debería facilitar unirse al ritmo del grupo, ya sea por primera vez o después de un tiempo de práctica en casa.

El capítulo sobre los cuatro modos de meditación puede funcionar como guía de meditación. Los siguientes muestran los otros elementos de la formación: la práctica del koan, el ritual, el estudio de los sutras y trabajar con los preceptos, que nos permiten darnos cuenta poco a poco de cómo vemos nuestra vida y también nos ayudan a comportarnos, pensar y hablar como los seres iluminados que, en el fondo, somos. Este libro debería aclarar que todas estas actividades están interrelacionas y cómo se refuerzan las unas a las otras. La obra incluye también un glosario extenso de términos budistas que se encuentran con frecuencia en sánscrito o japonés y que se usan mucho en el zen, pero no en la vida diaria. En ese sentido, puede funcionar como introducción a la práctica zen.

Durante el proceso de escritura, llegó un momento en el que pareció muy claro que este libro debía ser algo más que una guía para principiantes del zen. Afortunadamente ya existen muchos libros sobre ese tema, porque empezar esta práctica que entrena el cuerpo, la mente y el habla nunca es fácil. Seguir profundizando y ampliando esa práctica, sin embargo, puede ser aún más difícil. Hay muchos desafíos en el camino y siempre es posible ir más lejos.

Así, la cuestión central que se planteó fue qué guía podía ofrecer el libro cuyos destinatarios no fueran solamente los budistas principiantes, sino todos aquellos que quisieran continuar practicando con regularidad durante largos períodos, quizás toda la vida o más. La práctica intensa del zen puede transformarnos en profundidad, y a veces puede ser una experiencia desconcertante, por eso ver que no tenemos que hacerlo solos resulta de ayuda. Durante un tiempo, el título del libro incluía la palabra «compañero» por esa razón.

La idea era que se pudiera recurrir al libro en cualquier momento de la práctica. Podía ser como la voz de la meditación que calma cuando se necesita una perspectiva más amplia, la voz reconfortante de la práctica del koan cuando necesitamos ser estimulados, la voz de la elevación del ritual cuando necesitamos sentirnos parte de la iluminación universal, en la que la ayuda está siempre presente, la voz de la inspiración de los sutras cuando necesitamos sentir que el despertar está al alcance de todos, o la guía de los preceptos cuando necesitamos recordar cómo comportarnos para ser una

presencia que beneficie a los demás en la vida diaria.

Este libro ha sido escrito y está organizado de manera que pueda resultar interesante leerlo en distintos momentos de la práctica. Así, un capítulo o un párrafo pueden hacer vibrar algo diferente en el mismo lector a medida que su práctica se hace más profunda. Cuando se lee por primera vez, es mejor seguir el orden establecido de los capítulos, ya que los últimos remiten a los primeros. También puede resultar conveniente practicar activamente los cuatro modos de meditación durante un tiempo antes de abordar los otros capítulos, de modo que lo que se lea pueda relacionarse más fácilmente con la propia experiencia. Los capítulos que siguen al de la meditación pueden resonar más profundamente una vez que la concentración meditativa y el despertar son más profundos.

A Tenkei Roshi le gusta comparar el proceso de la práctica zen con una espiral que puede ampliarse y profundizarse con el paso del tiempo. Para demostrarlo, este libro se desarrolla de manera similar, y los últimos capítulos tienen una visión más abarcadora. Esos últimos capítulos se basan en las experiencias personales de Tenkei Roshi en la práctica zen y en enseñanzas más antiguas que han perdurado en el tiempo.

La mayor parte de los elementos de formación de Zen River tienen una larga historia y algunos pueden remontarse hasta los tiempos de Buda. Los cuatro modos de meditación han sido examinados durante, al menos, diez años en la comunidad, pero están basados en técnicas que tienen cientos o miles de años. Uno de los objetivos del libro es rendir homenaje a la excelencia de los maestros del pasado, cuyos nombres figuran a lo largo de todo el texto. Hemos tratado de incluir el mayor número de referencias posible para dar a toda persona interesada la posibilidad de sentirse más cerca de ellos. Ojalá puedan ellos mostrar con claridad cuán intemporal es esta llamada.

Cuando Tenkei Roshi nos habla de su propia llamada, incluye con frecuencia la expresión «mantener vivo/viva». Por ejemplo, «mantener la práctica del koan viva», u otros aspectos del ritual y de la formación zen en general, y la única forma de hacerlo, al parecer, es insistir una y otra vez. Por una parte, esta repetición permite que Zen River sea un lugar al que cualquiera puede venir en cualquier momento, pero como Heráclito, el filósofo griego, señaló, «nadie se baña dos veces en el mismo río». Los elementos de la formación no son de ningún modo estáticos y, sobre todo, si te implicas en ellos durante largos períodos de tiempo, es fácil descubrir que ningún momento del zazen, de la ceremonia de la mañana, del samu o de estudio es el mismo. Es como si la quietud de la práctica en el monasterio clarificara la naturaleza continuamente cambiante de todo y de todos.

Además, como todo se encuentra en un estado de flujo constante, mantener algo vivo sólo puede interpretarse como un proceso creativo. Se requieren oídos sensibles y una mente flexible para ver qué nos dice cada situación y poder responder de manera puntual. Por fortuna, todos tenemos este potencial y nuestra formación puede ayudarnos a actualizarlo. Al mismo tiempo, nuestra naturaleza humana parece ser un terreno fértil para todo tipo de problemas, de modo que tenemos que escuchar muy atentamente para adaptar nuestra respuesta cuando sea necesario.

Cuando llegamos al final de la edición de Llamada intemporal, respuesta puntual, la covid-19 enfrentó a la humanidad con un reto sin precedentes. Por un lado, demostró lo estrechamente interconectados que estamos; por otro, nos obligó, al menos físicamente, a alejarnos los unos de los otros. Durante el confinamiento de los Países Bajos, Zen River se convirtió en un monasterio cerrado por primera vez en su historia.

Como residentes, nos vimos confinados en casa sin tener otro lugar donde ir y sin nada más que hacer que seguir practicando. Pero muy pronto se hizo evidente que necesitábamos encontrar la manera de contactar con los miembros que viven lejos. Empezamos a difundir la meditación y las ceremonias mediante un stream en directo, y Zen River se convirtió en un monasterio más abierto de lo que había sido antes. Cuando las actividades online proliferaron, incluyendo las enseñanzas del Dharma, varios tipos de estudio e incluso los retiros en silencio, algunas personas que participaban desde sus domicilios comentaron que se sentían casi como si estuvieran en el monasterio. Aun así, por muy bella y motivadora que fuera esa apreciación, la nueva dinámica no podía reemplazar la meditación grupal en un mismo espacio físico: simplemente sentándonos, comiendo, estudiando o trabajando juntos durante largos períodos de tiempo, nos convertimos en espejos para los demás y nos alentamos los unos a los otros a salir de nuestra zona de confort. Cuando la situación mejoró, restituir esa oportunidad para un grupo más amplio de personas fue nuestra prioridad y nos exigió aún más creatividad y flexibilidad. Partes enteras de los antiguos rituales tuvieron que alterarse o suspenderse completamente. Esto nos hizo ver que las formas antiguas no pueden sustituirse fácilmente, pero también que otros enfoques ofrecen ciertas ventajas inesperadas, lo cual en el fondo no fue una sorpresa.

Aunque a Tenkei Roshi le encanta la tradición, no puede evitar seguir siendo creativo, y nos estimula a serlo también. Su corazón de artista sigue latiendo en el monasterio y también en este libro. El capítulo sobre los dieciséis preceptos zen coloca estos votos bajo una luz diferente con ejemplos sorprendentes y prácticos. También habla de las «clases de lenguaje correcto» que él mismo puso a punto para que los participantes pudieran hablar del budismo de forma clara, inspiradora y no divisoria. Para clarificar los «cinco rangos de Tozan», que representan distintas perspectivas

de la práctica y de la realidad bajo la forma de poemas que no son de fácil acceso, los compara con distintas maneras de mirar un cuadro.

Este libro ha necesitado mucho tiempo para llegar hasta nosotros, mucho esfuerzo y mucha perseverancia de mucha gente, especialmente de Tenkei Roshi. A veces, él mismo ha admitido que la paciencia no es su punto fuerte, pero su gran fe, su determinación y su voluntad de seguir aprendiendo han compensado todo. Ver a un pintor jugar con las palabras y escribir oraciones que dejan espacio a la imaginación, o verle retomar una vez más el proceso de edición, entre dos retiros silenciosos, clases dadas por invitados, dokusans en línea, serios problemas de mantenimiento y otros inconvenientes que ocupan la vida de un abad, ha sido inspirador. Sin lugar a duda, todo ello me ha mostrado lo que significa una práctica continua. Ojalá Llamada intemporal, respuesta puntual transmita cuánto ha costado que llegara a ser, y pueda ayudarnos a cada uno de nosotros a ver qué podemos hacer en estos tiempos difíciles.

TESSA GYOSEI OVERBEEK

Introducción

UNA LLAMADA INTEMPORAL

¡Maravilla de maravillas! Intrínsecamente, todos los seres vivos son budas dotados de sabiduría y virtud.[1]

Según el Sutra avatamsaka, estas son las palabras que el Buda pronunció en el momento de su iluminación. Es una declaración sorprendente y, aún hoy, revolucionaria. Estamos dotados de excelentes cualidades búdicas. A pesar de las abundantes evidencias que indican lo contrario, en realidad poseemos la sabiduría y la compasión necesarias para vivir esta vida con plenitud y para contribuir de manera eficaz al bienestar de nuestra sociedad.

La declaración se conoce con el nombre de «rugido del león»[2] o «la intrépida proclamación de la verdad». Es intrépida porque nada la detiene. Miles de voces fuera y dentro de nosotros protestan enérgicamente. Dado el estado de desasosiego en el que se encuentra el mundo, nos preguntamos dónde se manifiestan esas excelentes cualidades búdicas. Además, nos parece que la gente que nos rodea las reconoce en nosotros con facilidad, y si nos observamos objetivamente, la conclusión a la que llegamos es decepcionante.

¿Qué voces escuchamos con más frecuencia? A partir de mi propia experiencia, y por haber trabajado en estrecha colaboración con otras personas, puedo decir que mucho de lo que pensamos y sentimos en un determinado momento ya lo habíamos pensado y sentido ayer y antes de ayer y el día anterior. No es de extrañar que sintamos aburrimiento, cansancio e incluso ansiedad. Algunas de las voces que escuchamos son aterradoras y se manifiestan constantemente. A veces, es como si viviéramos en una dictadura y, para colmo, ¡se trata de la dictadura de nuestra propia mente!

Pareciera que no hay escapatoria, pero sí la hay. Sí, podemos rebelarnos y dejar hablar al león intrépido. Muchos sentimos su presencia. De vez en cuando brota un chillido extraño, a veces fuerte, otras veces débil, un grito repentino de alegría inesperada o de tristeza profunda. Sin embargo, muy a menudo el mensaje es mal interpretado, como si una multitud de voces diferentes sofocara la del mensajero. No hay nada anormal en ello: en el Sutra avatamsaka, a la buena nueva anunciada por el Buda de que todos los seres tienen naturaleza búdica le sigue una mala noticia, la realidad del sufrimiento: «Pero como la mente humana se ha trastocado debido a pensamientos ilusorios, fracasa en percibirlo».[3]

Según el Buda, que vivió hace dos mil quinientos años, la causa de nuestra confusión proviene sobre todo de una percepción errónea.

Simplemente, no escuchamos lo que deberíamos escuchar, no vemos lo que deberíamos ver, y así con todos los sentidos, lo cual explica por qué nuestra actitud ante los desafíos de la vida no es eficaz. Estas afirmaciones cobran toda su importancia cuando sabemos lo que significan, es decir, que no podemos explicar el enigma humano recurriendo sólo a circunstancias desfavorables externas o a la mala voluntad de ciertas personas. Todos y cada uno de nosotros debemos asumir nuestra responsabilidad. De manera general, no respondemos a lo que en realidad ocurre, sino que reaccionamos impulsivamente, llevados por nuestras proyecciones equivocadas y nuestras ideas fuertemente condicionadas sobre lo que sucede. Por suerte, podemos hacer algo al respecto: despejar nuestros canales de percepción y abrirnos a perspectivas más amplias, perspectivas que nos permitan ver con claridad qué es lo que deberíamos hacer.

Se suele decir que el Buda es «omnisciente», lo cual –según mi interpretación– no significa que lo sabe todo, sino que sabe qué es lo que necesita saber para sacar lo mejor de cada situación concreta. Ni siquiera él nació con esa capacidad desarrollada en su plenitud, tuvo que practicar arduamente y durante mucho tiempo para ver manifestarse el resultado y para aprender a utilizar dicha capacidad adecuadamente. Nació y creció como un príncipe, Siddhartha Gautama, conocido posteriormente como Buda Shakyamuni, y su vida privilegiada le fue decepcionando poco a poco, hasta que abandonó el palacio en el que su padre le había recluido y, tras sus encuentros con un enfermo y un anciano y después de haber visto un cadáver, se sintió obligado a enfrentarse a la realidad de esta vida. Por fortuna, ver el rostro sereno de un monje errante le empujó a iniciar un viaje espiritual con el fin de encontrar la paz interior. Así fue como se involucró en varias prácticas ascéticas y, finalmente, se instaló bajo el árbol de Bodhi, en profunda meditación, hasta alcanzar su célebre iluminación. Después, dedicó el resto de su vida a compartir sus revelaciones trascendentes con compasión.

No es difícil identificarse con el relato de la vida del Buda, al menos en cierta medida. Aunque confiemos plenamente en el confort de la vida moderna, la voz irritante del fondo de nuestra consciencia nos sigue hablando, nos sigue recordando los problemas inherentes a la existencia humana. Al igual que el Buda, podemos despertar a nuestra naturaleza y aceptar lo que nos perturba.

Cuando anhelamos alcanzar el despertar, lo primero que tenemos que asumir es que tal vez no estemos aún despiertos. Decidir despertar y ver las cosas tal cual son implica un cambio radical en algún lugar recóndito de nuestro interior. Para poder adaptarnos a ese cambio vamos conscientemente contra la tendencia general de encontrar paz y felicidad sólo en la mejoría de las circunstancias externas, una actitud que no ha

tenido éxito hasta el momento. En vez de mantener esa conducta, mirémonos con honestidad y atrevámonos a dudar de nuestra percepción. ¿Tal vez no veo acertadamente y tal vez estoy observando las cosas de manera errónea?

Según las enseñanzas mahayana, podemos vivir nuestra vida como samsara, el mundo del sufrimiento, o como nirvana, el mundo de la paz. Con todo, podemos preguntarnos si estamos preparados para emprender el proceso necesario para operar un cambio completo en nuestra perspectiva, lo que implicaría abandonar cualquier idea preconcebida sobre dicho proceso, ya que va más allá de todo lo que nos resulta familiar.

La iluminación del Buda fue de una claridad excepcional, y esa es la razón por la que le consideramos nuestro gran guía. Es el Buda, «el iluminado», cuyo ejemplo tratamos de seguir, puesto que somos budistas. Vale la pena recordar que el Buda nunca afirmó ser ni el primer ni el único buda. De hecho, en el linaje de maestros ancestrales que recitamos en los templos zen cada mañana, a Shakyamuni se le ubica como el séptimo buda de la lista, número ordinal considerado de carácter simbólico. Así pues, ha habido muchos budas iluminados antes de Shakyamuni, y como él mismo predijo, habrá muchos más en el futuro.

En las escrituras mahayana,[4] se afirma que la experiencia de la iluminación no depende ni del espacio ni del tiempo ni de cualquier otro elemento adquirido por condicionamiento. En consecuencia, todos podemos acceder a ella. A pesar de estar dotados en abundancia de la naturaleza de buda, la mayor parte de nosotros debe practicar intensamente tanto con el objetivo de alcanzar un logro personal como de expresar dicho logro en el mundo.

Durante siglos, los maestros budistas han tratado de explicar qué implica la iluminación. Aun admitiendo la imposibilidad de enseñar con palabras, no les fue posible evitarlas para inspirarnos y también transmitirnos su importancia para nuestro bienestar. Una de las metáforas más adecuadas que he encontrado es la que compara el mundo en el que vivimos con el cuerpo humano. Es imposible separarnos de nuestro cuerpo, aunque sea por un instante, porque es una sola unidad orgánica. Sin embargo, nuestro cuerpo está constituido por muchas partes, cada una con una función específica. O, dicho de otro modo: todas esas partes son uno, son este cuerpo, aunque cada una es totalmente diferente y única. Asimismo, nuestro universo puede ser visto como un cuerpo enorme en el que todos los seres desempeñan un papel diferente y, al mismo tiempo, están inextricablemente vinculados con otras formas de vida. Por lo tanto, existe un sinfín de funciones distintas relacionadas con una inagotable variedad de circunstancias. Es lamentable constatar que, en el transcurso de nuestra existencia, no nos damos cuenta de que en esta vida estamos todos juntos y acabamos haciendo sólo lo que nos concierne sin ninguna consideración hacia los demás. Si reflexionamos con detenimiento, esta situación se nos revela extraña y antinatural. Todos sabemos, por ejemplo, que no importa cuán separadas estén nuestras manos: cuando la izquierda se hace daño, la derecha acude inmediatamente para aliviarla. En contraste, en el amplio contexto de la vida humana, ese principio básico pasa desapercibido.

En la tradición zen, a menudo se hace hincapié en la necesidad de

despertar, durante nuestra práctica, dos perspectivas acerca de la realidad. Aunque se las ha denominado de distintas maneras, los términos más utilizados son «verdad absoluta» y «verdad relativa». La primera se refiere a nuestra innata unicidad con todo y con todos, mientras que la segunda se refiere al reconocimiento de las múltiples diferencias dentro de esa unicidad. Tal como yo lo veo, reconocer estas dos verdades nos lleva a esclarecer cuál es nuestra función.

Despertar a lo absoluto puede ocurrir muchas veces, implicando llegar a niveles cada vez más profundos, pero siempre es repentino; es como encender la luz, una luz que puede ser tenue o brillante, durar una fracción de segundo o más, pero solamente con luz podemos ver lo que se nos escapó en la oscuridad. Por otra parte, con relación a la verdad relativa, encontrar nuestra función en cada situación concreta implica una labor progresiva y gradual; seguir el camino que nos señalan nuestros descubrimientos y que luego podremos poner en práctica. En el mejor de los casos, estas dos verdades nos enseñan cómo vivir esta vida: como una respuesta al cuerpo del mundo entero y no para satisfacer una sola parte de ese cuerpo, la parte con la que nos identificamos.

UNA RESPUESTA PUNTUAL

A medida que ensanchamos el campo de nuestra consciencia más allá de lo que podemos llamar límites normales, nos abrimos a la vida que compartimos con todo y con todos. Durante ese proceso, los detalles confusos cobran sentido porque desarrollamos una intuición mejorada respecto a aquello que ocurre dentro de nosotros y a nuestro alrededor, y sobre cuál podría ser la mejor línea de acción tanto a corto como a largo plazo. El bodhisattva Kanzeon (o Avalokitesvara), una de las manifestaciones de la iluminación del Buda, representa dicha capacidad. Es conocido por su compasión y ha sido una verdadera inspiración para muchas generaciones de practicantes budistas.

Tal como lo consignan las escrituras, Kanzeon entró en una meditación profunda, y alcanzó el silencio absoluto. Fue entonces cuando pudo escuchar, súbitamente, las necesidades del mundo y responder a ellas espontánea y compasivamente.[5] Se ha comparado su acción con la de una mujer que, en medio de la noche, coge su almohada y la acomoda: un gesto espontáneo e íntimo.[6]

Lo ocurrido a Kanzeon puede sucederle a cualquiera de nosotros, y podemos aprender a responder como él. Se podría decir que la práctica del zen nos incita a asumir una responsabilidad mayor, con nosotros y con los demás; podemos empezar a ver nuestra vida como una respuesta. Según el budismo mahayana, no hemos nacido ni por accidente ni por algún

misterioso error, sino que nuestra presencia aquí es necesaria. Este planeta no es un punto de partida neutral para nuestros éxitos y fracasos personales. Es más bien un lugar lleno de problemas en el que hemos nacido para ayudar. Tal como yo lo comprendo, podremos encontrar verdadera paz mental y felicidad únicamente si nos comprometemos con esa misión, ya que es esa la respuesta más natural a la situación en la que nos encontramos en este mundo.

Quizás nunca ha sido tan urgente como ahora que respondamos a esta llamada intemporal: calentamiento global, catástrofes medioambientales, agotamiento de los recursos naturales y enfrentamientos políticos violentos…, todo apunta a que la humanidad podría extinguirse antes de lo que imaginábamos. Según algunos científicos, se nos agota el tiempo para tomar medidas efectivas. Encontrar nuevas fuentes de energía limpia es tan esencial como reducir las emisiones contaminantes o llegar a un acuerdo respecto a un uso más responsable y justo de los recursos planetarios.

Sin embargo, ningún esfuerzo por nuestra parte será eficaz si no empezamos por las raíces de los problemas, si no nos ocupamos de la ecología de nuestra mente. Según el budismo, todas nuestras acciones –positivas, negativas o neutras– expresan qué es lo que vive en nuestro interior. Por consiguiente, si queremos obrar un cambio verdadero en el mundo, es imperativo reconocer y contrarrestar los «tres venenos»: avaricia, ira e ignorancia, que son las raíces de los problemas. Afortunadamente, la práctica budista nos puede ayudar a sacar a la luz nuestra sabiduría y compasión innatas. Aunque la contribución al bienestar del planeta que resulte de nuestra ayuda individual parezca modesta, creemos que la energía de nuestras intenciones nunca se perderá, ni siquiera mucho después de la muerte; por tanto, es de suma importancia para el futuro.

Una de las funciones de la práctica zen consiste en ayudarnos a salir de la esclavitud que nos sujeta a la trama habitual y destructiva de nuestros pensamientos y sentimientos y, en este sentido, mi analogía favorita es el abandono de una adicción. A menudo, sin ser conscientes de ello, acabamos tan atados a nuestras predilecciones, opiniones, ideas y conceptos que estos terminan dictaminando nuestra vida, en muchos casos negativamente. Sea lo que fuere, ¡qué difícil es deshacerse de esas ataduras! Sin embargo, ¡sería tan sensato reconocer las adicciones y ver si podemos vivir sin ellas! ¿Pero cómo?

Imaginemos que vamos al médico para cortar con nuestra adicción al alcohol o a alguna otra droga; imaginemos que el doctor nos dice: «¡Estupendo, es muy fácil, sencillamente hay que parar!». Sabemos que, en principio, es posible parar, pero es tan tan difícil. Sin lugar a duda, nuestros hábitos están profundamente arraigados; según las enseñanzas budistas,

algunos se han enraizado a lo largo de varias vidas. Así, aunque hayamos decidido resueltamente deshacernos de esas adicciones, la dificultad de hacerlo subsiste en situaciones concretas de la vida diaria. Sabemos que la práctica zen nos ayuda a descondicionarnos, pero también sabemos que, además, propone condicionamientos positivos, es decir, condicionamientos que nos ayudan a vivir de manera más natural y a responder más productivamente ante las situaciones con las que nos enfrentamos en circunstancias cotidianas.

Como veremos más adelante, aunque debamos empezar modestamente, nuestra intuición para enfrentar situaciones presentes puede extenderse a las situaciones del día siguiente, y del siguiente, o aún más lejos en el futuro, porque los efectos de lo que hacemos en este momento tienen gran alcance. Se necesitará diligencia y valor para despejar los obstáculos inesperados y poder así seguir avanzando en la dirección justa, preferiblemente con la ayuda de un guía adecuado. Sin embargo, a medida que nuestra práctica madura, nuestra confianza aumenta y recibimos señales cada vez más claras sobre nuestro cometido en las diferentes situaciones en las que nos vemos inmersos.

Cuando así ocurre, parece que todo lo que nos rodea es mucho más lúcido de lo que habíamos pensado. Quién sabe en cuántas ocasiones habíamos creído que nuestra misión consistía en aclarar la confusión del mundo, pero ahora nos damos cuenta de que la confusión era nuestra y de que somos nosotros quienes fallamos, repetidamente, en captar el mensaje que el mundo trata de comunicarnos. Sea cual sea el mensaje que se nos envíe, cualquiera puede escucharlo, siempre que abra su mente y su corazón. Desarrollar nuestra sensibilidad de esta manera conlleva un enorme beneficio, sobre todo en esta era de la información. Hoy en día, nos parece saber todo a propósito de todo, salvo en lo que se refiere a llevar una vida que tenga metas y que nos dé satisfacciones. A pesar del acceso ininterrumpido a la información, no siempre sabemos por qué lado ir ni cuál es nuestro margen de maniobra en el gran escenario, ahí donde ocurren las cosas.

Un texto zen antiguo relata el caso de un monje que visita al maestro y le dice: «Estoy picoteando desde dentro. Le ruego, maestro, por favor, picotee desde fuera».[7] Según una leyenda china, solamente cuando el pollito picotea desde dentro y la gallina desde fuera, una vida nueva puede aparecer, rompiendo el cascarón. Tiene que haber señales desde dentro y desde fuera. A veces, comienza el pollito; otras veces, la gallina. Cuando empecé la práctica budista a mediados de los años setenta, apenas si existía el picoteo desde el exterior. Por entonces, no conocía a ningún maestro ni ningún centro de meditación en los Países Bajos. Pero sí que había un picoteo copioso desde el interior. Mi madre me comentó en una ocasión que, desde sus recuerdos más lejanos, yo siempre quise irme de casa. Siempre tuve el sentimiento extraño de que había algo que hacer, de que había una tarea de la que yo debía ocuparme. Pero ¿qué, dónde, cómo? Más tarde, todas estas preguntas se aglutinaron en un solo interrogante candente que, llenando mi corazón, me motivó a buscar a lo largo y ancho del mundo.

Cuando trabajaba como pintor y profesor de arte, traté de dar un sentido a la realidad a través de la pintura. Con el tiempo, mi búsqueda me dirigió más y más hacia las tradiciones espirituales. Practiqué yoga en Bélgica, estuve en un monasterio budista tibetano en Francia y, durante unos años, fui discípulo de un maestro zen en Inglaterra. Mi búsqueda me llevó, finalmente, al Centro Zen de Los Ángeles (ZCLA, por sus siglas en inglés), donde conocí a Maezumi Roshi, el fundador de la Asanga White Plum. Fue un importante pionero japonés que llevó el tesoro del Dharma a Occidente y modificó los ingredientes básicos de la práctica zen a fin de adaptarlos a nuestro temperamento y circunstancias socioculturales. Tuve la enorme suerte de poder estudiar junto a él en el ZCLA y, más tarde, en diferentes giras por Europa, hasta su muerte en 1995.

En ese momento, el segundo sucesor del Dharma de Maezumi Roshi, Genpo Roshi, era ya mi principal maestro. Campeón de natación californiano, sus antecedentes diferían marcadamente de los de Maezumi Roshi, quien nació y creció en una familia japonesa de sacerdotes de la escuela Soto Zen. A pesar de la sorprendente diferencia entre ellos, había algo que era absolutamente igual en ellos, y al constatarlo se incrementó mi confianza: si un sacerdote japonés pudo transmitir la esencia de la práctica budista a un atleta estadounidense, un pintor neerlandés podía albergar esperanzas.

En lo más profundo de mi ser, presentí que Genpo Roshi podría resquebrajar mi cascarón, y esa tenue intuición fue cobrando solidez. No quiero decir que fuera fácil –ni para él ni para mí–, pero le estoy profundamente agradecido por lo mucho que ha hecho por mí. Después de

dieciséis años de aventuras en el camino del aprendizaje, sobre todo en Estados Unidos, pero también en Europa durante las giras de retiro, me transmitió el Dharma en 1996. Permanecí con él cuatro años más, ayudándole en las tareas de enseñanza tanto en Estados Unidos como en Europa.

Durante mi formación con Genpo Roshi en Estados Unidos, entre mis colegas de la práctica del zen conocí, para mi gran sorpresa, a la mujer de mi vida, y desde entonces trabajamos juntos. Tammy recibió posteriormente la transmisión de Genpo Roshi, y mientras tanto se convirtió en una experta tenzo, o jefa de cocina, en los distintos templos y centros en los que hemos vivido.

Cuando llegó el momento de irnos de Estados Unidos, Genpo Roshi nos sugirió aceptar la invitación del hermano menor de Maezumi Roshi, Junyu Kuroda Roshi –o Hojo-san, como le llamamos–, para ir a vivir y trabajar en Japón, en su templo Kirigayaji, en Tokio. Esa invitación nos abrió un mundo nuevo. La estancia con él fue un período de formación intensa dentro de nuestra educación budista, y el complemento japonés a nuestra formación en Estados Unidos ha dejado una huella imperecedera en nuestra práctica. Posteriormente, los dos completamos la formación monástica en Japón, necesaria para ser registrados como representantes calificados de la escuela Soto Zen.

En otoño de 2000, decidimos volver a Europa y buscar un sitio adecuado para establecer un templo zen residencial. Tras un período de preparación de dos años, durante los cuales el número de personas que apoyaron y siguieron nuestra visión aumentó ininterrumpidamente, encontramos una propiedad totalmente idónea, en la costa norte de los Países Bajos. A finales de 2002, se convirtió oficialmente en el centro internacional Zen River, dedicado a la práctica budista. Actualmente acoge una comunidad de unos diez residentes, todos ordenados monjes zen. Juntos seguimos el programa de la práctica zen y organizamos sesshins mensuales (retiros silenciosos), una ceremonia pública semanal y otros eventos.

Consideramos el templo un «monasterio abierto», lo que significa que damos la bienvenida a todas las personas que deseen participar en nuestro programa y durante el tiempo que quieran. El número de participantes fluctúa entre diez y cuarenta y dos, y en total acogemos a alrededor de trescientas personas por año. La mayor parte viene por días, semanas o meses. Ello implica un tipo de monacato en el que los residentes y los no-residentes, de distinto género y nacionalidad, se apoyan mutuamente en la práctica del zen. El resultado es que el monasterio es ahora un lugar de encuentro muy animado de gente con orígenes diversos. Con todo, el equipo estable de residentes constituye el eje sólido, y como llevamos un estilo de

vida comunitaria frugal, económicamente llegamos sin grandes problemas a fin de mes. En resumen, parece que hemos encontrado nuestra función.

Puesto que Zen River es un proyecto pionero en un país en el que apenas hay tradición budista, debemos desarrollar nuestra propia manera de expresar el Dharma, algo que hacemos con profundo respeto por la tradición, así como con un sentido de innovación sana, descubriendo nuevos elementos que se van incluyendo en el programa de formación. Afortunadamente, hemos podido iniciar y mantener vínculos estimulantes con otros monasterios zen que funcionan de manera similar en todo el mundo.

UN PROGRAMA DE FORMACIÓN BUDISTA ZEN

Existen muchas y diferentes posibles motivaciones para embarcarse en el viaje azaroso del zen. Para algunos, puede tratarse de un deseo de relajación, bienestar físico o equilibrio emocional; otros pueden haber descubierto que la meditación zen conduce a una mejoría en la ejecución del trabajo, del estudio, del arte o del deporte, y otros aspiran a un despertar espiritual, a una visión profunda que otorga paz mental. Cada cual parece tener una razón para entrar en el zen, y a mi modo de ver todas son totalmente válidas. Sin embargo, como todo en la vida, esas razones pueden cambiar con el paso del tiempo. En última instancia, pueden culminar en el reconocimiento de la mente-bodhi, la llamada intemporal a reconocer nuestra verdadera naturaleza y hacer buen uso de ese conocimiento para el bienestar de todos los seres.

Según el budismo mahayana, hay muchas puertas de entrada al Dharma. Simplemente, cada persona es diferente y necesita diferentes planteamientos para practicar. Eso también significa que siempre existen distintas opciones entre las que elegir. Algunos sienten mayor inclinación a comprometerse con formas de práctica bien establecidas, mientras que otros quieren ensayar modelos concebidos más recientemente. El programa de formación Zen River tiene por objetivo contemporizar y salvar las diferencias entre los extremos del espectro.

El formato que seguimos en la actualidad se ha desarrollado espontáneamente con el tiempo, y su propósito es el de servir a la pequeña comunidad de monjes, así como al extenso grupo de participantes no-residentes. En resumen, consiste en meditación, ritual, estudio, trabajo y mejora de las habilidades sociales. La presentación de estos componentes de formación ha sido pensada para posibilitar, al menos en cierta medida, la práctica en otros sitios, incluyendo el domicilio de quien practica. El presente libro tiene por objetivo ofrecer una visión de conjunto de nuestro programa, y espero que sirva de inspiración para cualquier persona, esté donde esté, que se sienta interesada en escuchar su llamada y encontrar su función, independientemente de lo que ello implique.

En general, la tradición zen considera la meditación como el centro de la práctica, de modo que es ahí, precisamente, donde vamos a empezar. El primer capítulo del libro presenta los cuatro modos de meditación que he desarrollado en Zen River durante años. En el primer modo, «armonizar cuerpo y mente», adoptamos la postura de meditación más propicia y nos concentramos en la respiración. Este modo nos ayuda a encontrar estabilidad interna y a preparar el terreno para los tres modos restantes. También puede darnos la confianza necesaria para manejar lo que surja de nuestro sistema y

no solamente de nuestras facultades intelectuales o emocionales. Aprendemos a hacer frente a las sensaciones físicas, pensamientos, sentimientos o recuerdos sin dejarnos llevar por ellos. Sin embargo, muy a menudo este primer modo no alcanza la profundidad necesaria para desvelar, y liberarnos, de los patrones usuales que, sin que seamos conscientes de ello, estrechan nuestra capacidad de experiencia.

Esa es la razón que nos lleva al segundo modo de meditación, respecto al cual varios maestros zen muy conocidos se han referido con la expresión «dirigir tu propia luz a tu interior». En vez de dirigir nuestra atención hacia los objetos de nuestra percepción, volvemos la mirada al otro lado y miramos directamente nuestra mente mientras percibe. En ese momento podemos descubrir que lo que llamamos «mente» no tiene parámetros fijos y se extiende sin límites, incluyendo todo y a todos. Este segundo modo requiere un tipo particular de samadhi (un estado mental de la meditación en el que sujeto y objeto no están separados) que nos proporciona un tremendo sentimiento de unidad.

El tercer modo de meditación se llama «observación clara». En él, nuestra atención vuelve a los objetos de nuestra percepción y los ve bajo una luz completamente nueva. De repente, nos damos cuenta de sus cualidades únicas y de sus necesidades, y también recibimos pistas acerca de lo que podría ser beneficioso para la situación en la que estamos, habida cuenta de nuestro potencial y de nuestras limitaciones. Dicho de otra manera, nos damos cuenta de las diferencias dentro de la unidad y encontramos modos de actuar que son nuevos y creativos, teniendo en cuenta las dos facetas de la realidad. La «observación clara» supone también ayudarnos a ver a través de las invenciones de nuestra mente, lo cual requiere un tipo de proceso análogo al de la digestión, en el que descomponemos nociones consolidadas y resolvemos cuestiones que nos guían por el camino equivocado, sin que seamos conscientes de ello; al hacerlo, nos liberamos, dando espacio a las acciones compasivas en nuestra vida diaria.

El cuarto modo de meditación implica poner en práctica nuestros recién descubiertos conocimientos, según las circunstancias. Se trata de la «actividad de bodhisattva», que puede adoptar muchas y, a veces, inesperadas formas. Como los otros modos de meditación, la actividad del bodhisattva es un proceso continuo de aprendizaje, del cual forma parte fracasar en nuestras intenciones. Afortunadamente, existen numerosas directrices de la acción compasiva en la tradición budista; las vamos a introducir también en el libro. Conforme pasa el tiempo, nuestro papel específico de bodhisattva puede aclararse más y más, y nuestra sabiduría y compasión pueden guiar nuestras acciones.

La sección final de este primer capítulo trata de explicar la importancia

tanto del despertar súbito como de la práctica progresiva a la hora de alcanzar una vida iluminada. Muchos maestros han resaltado cómo la percepción súbita de nuestra verdadera naturaleza nos abre a la realidad de la unidad, pero también que, muy a menudo, requiere tiempo aprender a aplicar ese entendimiento a la vida diaria. Para casi todos, la apertura inicial de la mente es demasiado breve o superficial como para despejar de un soplo todas nuestras percepciones erróneas, y con frecuencia recaemos en nuestras pautas habituales, ya sea respecto al cuerpo, la mente o el habla. Así, el cultivo gradual de la iluminación implica también profundizar y clarificar ese entendimiento.

A pesar de que las cualidades de sabiduría y compasión del bodhisattva son innatas, necesitamos toda la ayuda que podamos obtener para poder manifestarlas en nuestra vida diaria. La riqueza del patrimonio zen ofrece distintas maneras de ampliar y de probar esas cualidades. La práctica del koan es una de ellas. Los koans son afirmaciones concisas y a simple vista enigmáticas hechas por algunos de los maestros más famosos, a modo de respuestas directas a las preguntas de sus estudiantes. Pueden utilizarse como estrategias de meditación para clarificar nuestra intuición e impulsarnos a ensayar maneras creativas de expresarla en situaciones específicas. El capítulo 2 de este libro explica la función que los koans tienen dentro de la formación en Zen River, y da pautas sobre las percepciones que pueden generar.

La práctica del koan requiere la colaboración estrecha con un maestro cualificado, con quien los estudiantes acuden, regularmente, a dokusan (entrevista privada) para mostrar de manera vívida y directa su comprensión de un koan concreto. Para el maestro, es la ocasión de ver si los alumnos pueden ir más allá de su zona de confort y responder libremente ante situaciones nuevas. El papel del maestro no es solamente el de inspirar, sino también el de desafiar y examinar a cada uno de los estudiantes, lo cual da lugar a una relación especial. Por lo tanto, el capítulo 2 habla de algunas de las complejidades de esa relación. En última instancia, sin embargo, la práctica del koan se centra en cómo nos relacionamos con nuestra propia vida y el verdadero desafío es valorarla en todas sus facetas.

La gratitud es el resultado natural de trabajar a través de toda clase de condicionamientos negativos. En lugar de centrarnos en lo que siempre consideramos una carencia, podemos empezar a sentirnos muy agradecidos por lo que tenemos: las ceremonias y rituales cotidianos brindan la ocasión de expresar alto y claro esa gratitud. Más aún, nos ofrecen modelos comprobadamente buenos de cómo relacionarnos en armonía los unos con los otros y con el mundo que nos rodea. Siendo, como es, una meditación de grupo, el ritual estimula nuestra consciencia kinestésica y nos ayuda a descubrir cómo mantener la quietud y la claridad del zazen cuando entramos

en acción. Así considerados, la práctica del koan y el ritual funcionan como formas de «reacondicionamiento», porque nos ayudan a aplicar una mirada nueva sobre el mundo y sobre nuestro comportamiento. El capítulo 3 describe la función del ritual en nuestra práctica diaria del zen.

El capítulo 4 aclara la contribución del estudio de los sutras en un marco más amplio de la práctica zen, e incluye algunas propuestas estimulantes seleccionadas del extenso conjunto de las escrituras búdicas. Dado el hincapié que hace el budismo en los conocimientos originados en nuestra propia experiencia, y no en lo consignado por otros, el zen tiene una relación complicada con la palabra escrita. Sin embargo, las escrituras nos inspiran a ir más allá de lo que hemos vivido hasta el momento, para verificar y confirmar nuevas perspectivas. En Zen River, nuestro objetivo es estudiar los sutras de la misma manera que estudiamos los koans: con todo nuestro ser y no solamente con nuestras facultades cognitivas. O dicho de otra manera: el samadhi es indispensable, tanto para la práctica del koan como para el estudio de los sutras. Con el paso del tiempo, aprendemos a apreciar los sutras como una narrativa alternativa de nuestra vida.

En el capítulo 5 introducimos los dieciséis preceptos con los que los estudiantes se comprometen con el fin de llevar una vida más iluminada. Más que una serie de reglas estrictas que debemos seguir, consideramos que los preceptos indican el camino que nos lleva a expresar nuestras cualidades búdicas innatas, en nuestra manera de pensar, hablar y comportarnos. El capítulo contiene, además, información sobre algunos antecedentes históricos de estos preceptos que han pasado la prueba del tiempo, así como nuevas maneras de practicar basándose en ellos. En cualquier caso, los preceptos pueden funcionar como guías de las actividades del bodhisattva, ayudándonos a mejorar nuestras habilidades sociales y convirtiéndonos en una presencia más iluminadora, vayamos donde vayamos. En Zen River existen series de koans que nos ayudan a esclarecer las distintas interpretaciones que se pueden dar a los preceptos, para incorporarlos a la vida cotidiana.

También utilizamos los cinco rangos de Tozan en nuestra práctica del koan. Se trata de dos poemas misteriosos y muy inspiradores del gran maestro Tozan Ryokai que incluimos y comentamos en el capítulo 6. Con sus imágenes evocadoras, estos poemas zen nos invitan a ver con mayor claridad cómo nuestra percepción y nuestra práctica pueden progresar tanto súbita como gradualmente, desde las perspectivas de la unidad y de la diferencia. Puede parecer muy audaz, pero he tratado de ilustrar los cinco rangos de Tozan describiendo las distintas maneras de observar un cuadro. Los cinco rangos de Tozan pueden inspirar a los principiantes a profundizar en la práctica zen y a hacer propios los despertares que alcancen. Para los practicantes más avanzados, representan una oportunidad para verificar su

entendimiento y, retrospectivamente, visualizar todas las etapas que ya han transitado.

Muchos maestros han resaltado el hecho de que la práctica zen no termina nunca. Por eso el último capítulo del libro lo hemos llamado «La práctica continua», título relacionado con el de dos capítulos fascinantes del Shobogenzo de Dogen Zenji, considerado como el fundador de la escuela japonesa Soto Zen. Con su estilo característicamente lírico, Dogen Zenji describe la práctica budista como un ciclo que continúa a través del tiempo y del espacio. El capítulo 7 tiene por objetivo transmitir de qué manera ese ciclo nos ha traído hasta aquí, y nos invita a considerar cuál podría ser nuestra función en la práctica budista del futuro.

CAPÍTULO 1

Los cuatro modos de meditación

DE LA MEDITACIÓN SILENCIOSA

A LA ACCIÓN COMPASIVA

A menudo se ha descrito el budismo como una enseñanza curativa más que como una doctrina, lo cual significa que su valor radica sobre todo en su función. El budismo ofrece directrices para aprender a aliviar el sufrimiento y vivir una vida de sabiduría y compasión. Todos tenemos el potencial necesario para hacerlo, pero es posible que necesitemos diferentes remedios para curar nuestras aflicciones; por eso la diversidad y la tolerancia han sido siempre aspectos importantes de la tradición budista. Tanto es así que incluso dentro de una misma escuela hay diferentes enfoques.

Lo mismo ocurre con el zen. En realidad, hoy en día el término «zen» tiene tantas acepciones que el principiante puede sentirse desconcertado. Por ejemplo, en los países en los que ha sido introducido recientemente es equiparado con el zazen o meditación en posición sentada, e incluso se lo considera una práctica independiente respecto del marco más amplio del budismo. Si bien este punto de vista cuenta con cierto respaldo ideológico e histórico,[1] en Zen River concebimos que el zazen es el centro de la práctica del zen, es decir, el componente indispensable de la formación, pero no el único. Los demás elementos –como el estudio, el ritual, el trabajo y el desarrollo de las habilidades sociales– nos ayudan a captar nuestra verdadera llamada con mayor claridad y a que nuestras acciones sean más beneficiosas. No obstante, el zazen es siempre el inicio y siempre podemos volver a él.

Sin embargo, aun si nos centramos únicamente en el zazen, vemos que existen muchas y diferentes interpretaciones sobre qué conlleva y cómo navegar dentro de él. Por ejemplo, algunos maestros piensan, respecto a las instrucciones para practicarlo, que cuantas menos directrices se den, mejor. Resaltan el hecho de que tenemos que descubrir qué es el zazen, sentándonos una y otra vez, y en principio somos capaces de hacer ese descubrimiento. Toda la sabiduría y la compasión que necesitamos para responder a nuestra llamada y vivir plenamente nuestra vida están precisamente aquí y ahora, pero para la mayor parte de nosotros es difícil comprender eso. En una ocasión, le pregunté a mi maestro si yo tenía de verdad la naturaleza de buda. En mi opinión, abundaban los motivos para poner en tela de juicio esa afirmación. Me lanzó una mirada penetrante y misteriosa, y después dijo: «Sí, pero está profundamente enterrada». Toda la formación de zazen que recibí se dirigió a sacarla a la luz y hacerla útil. A pesar de que en aquel entonces no comprendía las instrucciones, poco a poco aprendí a reconocer su lógica.

Más tarde, cuando quise poner en claro mi experiencia y compartirla con los demás, traté de discernir las diferentes etapas que ya me eran conocidas.

Después de haber descubierto numerosas escrituras budistas que confirmaban mi manera de comprender, di con el método de meditación que utilizamos en Zen River desde hace ya muchos años. Lo presentamos como una meditación guiada: invitamos a los principiantes a seguir las instrucciones orales, que pueden repetir a solas en sucesivas ocasiones, incluso en casa. Actualmente, ofrecemos esta orientación en forma de grabación digital.[2] Enfocamos la práctica zen a través de cuatro «modos» de meditación: armonizar cuerpo y mente, dirigir tu propia luz a tu interior, observación clara, actividad de bodhisattva.

Podemos comparar estos cuatro modos con las marchas de un coche. Si bien hay sólo una caja de cambios, esta tiene distintas marchas. El conductor experimentado puede pasar de una a la siguiente con facilidad, adaptándose a las circunstancias. Pero, para los novatos, ese cambio no es nada fácil. Hay que practicar regularmente hasta que, en un momento dado, se constata que el cambio se efectúa con toda naturalidad.

Lo que no queremos es quedarnos atascados en una marcha. Como veremos, esto puede suceder fácilmente en la meditación. Debemos, pues, evitar cosificar demasiado los cuatro modos de meditación: su única función es la de ayudarnos a encontrar y responder a nuestra llamada. Una vez integrados, podremos olvidar cuándo y cómo empezaron a formar parte de nosotros mismos. No obstante, las cosas pueden torcerse en cualquier momento y en general los cuatro modos deberían revisarse regularmente.

Pensemos que la práctica de los cuatro modos de meditación es como una espiral que con cada rotación se hunde más profundamente en la misma esencia. Siguiendo la secuencia de los cuatro modos, nos involucramos en un proyecto que va desde la meditación silenciosa en posición sentada hasta la acción compasiva, pasando por cuatro etapas que forman una estructura circular y no lineal. Esto significa que una persona que practica con dedicación pasa por los cuatro modos una y otra vez, y encuentra su llamada a niveles cada vez más profundos.

Tal vez sea importante mencionar que con los cuatro modos de meditación que aquí presento no trato de ofrecer una perspectiva totalmente nueva de la práctica zen. De hecho, es lo contrario. Es una tentativa de expresar la sabiduría budista ancestral de manera original y vívida, tal como yo la he aprendido, vivido y compartido con mis estudiantes durante los últimos veintitantos años. Con el fin de ilustrar los cuatro modos, utilizaré varias citas de los maestros del pasado, así como una serie de principios que forman parte de la tradición budista. Por ejemplo, las siguientes líneas del Genjo Koan de Dogen Zenji son muy inspiradoras en ese sentido.

1. Estudiar la Vía del Buda es estudiarse a uno mismo.

2. Estudiarse a uno mismo es olvidarse de uno mismo.

3. Olvidarse de uno mismo es ser iluminado por los diez mil dharmas .

4. Ser iluminado por los diez mil dharmas es liberar cuerpo y mente de uno mismo y de los demás. No queda rastro de iluminación y esa iluminación sin huellas continúa para siempre. [3]

PREPARÁNDONOS PARA LA PRÁCTICA:

ELEVAR LA MENTE-BODHI

Cuando nos preparamos para practicar los cuatro modos de meditación, deberíamos hacer un esfuerzo consciente por imaginar el vínculo con todos los que están, han estado y estarán involucrados en la práctica budista. Estoy convencido de la importancia de tener en cuenta a los demás incluso cuando se medita a solas. Con frecuencia, Dogen Zenji nos alienta a «elevar la mente-bodhi», la mente que quiere el despertar para sí y para los demás, un deseo muy natural. De hecho, ¡un buen día podríamos darnos cuenta de que ya somos uno con todo y con todos! Entonces, nuestra meditación podría extenderse indefinidamente e irradiarse hacia todos los seres. Reconocer la energía de nuestra mente-bodhi nos empuja a involucrarnos en la práctica. Estudiar la mente no es estudiar un objeto sin vida, sino un organismo vivo, y nuestra mente o nuestra intención influyen en cómo investigamos y qué descubrimos.

Al elevar la mente-bodhi entramos a formar parte de un experimento que requiere mucha fe, y vale la pena recordar que ninguno de nosotros es el primero en ofrecerse voluntario. Sólo somos los siguientes en una larga fila de personas que practican y que han recibido inmensos beneficios por transitar el sendero budista. En Occidente nos hemos unido a esta tradición ancestral hace relativamente poco y en cierto sentido somos todos pioneros. Es posible que no nos topemos con muchas personas que, aun habiendo hecho todo el proceso, hayan encontrado su llamada de bodhisattva, porque es difícil hacer acopio de la fe necesaria para lograrlo. Sin embargo, con frecuencia la fe surge por sí misma. Lo que ocurre es que el tipo de fe que necesitamos es innato, sólo tenemos que dejar que llene nuestro corazón. Los cuatro modos de meditación nos ayudan a hacerlo.

EL PRIMER MODO: ARMONIZAR CUERPO Y MENTE

Estudiar la Vía del Buda es estudiarse a uno mismo

Ahora que hemos preparado nuestra mente para comenzar la práctica, es el momento de adoptar la postura apropiada y entrar en el primer modo de meditación. Entre otras cosas, esta etapa garantiza que nuestra meditación no sea un simple acto mental. Uno de los aspectos que realmente aprecio del estilo japonés de meditación en posición sentada es el énfasis que se pone en la postura física. Necesitamos diligencia, paciencia y ejercicios de estiramiento muscular constantes para aprender a adoptarla correctamente. Por mi experiencia puedo afirmar que el esfuerzo vale la pena. Según se dice, la postura en la que el Buda Shakyamuni alcanzó la iluminación comporta un poder misterioso: algo se transmite simplemente adoptándola.

Para meditar en posición sentada con las piernas cruzadas utilizamos un cojín firme, redondo, llamado zafu. Lo mejor es sentarse en la mitad anterior del zafu y dejar que las rodillas toquen el suelo de manera que la postura tenga una sólida base triangular. Esto permite que la pelvis se incline ligeramente hacia delante, lo que hace que la columna vertebral pueda mantener su curvatura normal. En la variación birmana, los pies descansan frente al cuerpo. En la postura de medio loto, se pone un solo pie sobre la otra pierna, mientras que en la postura de loto se pone cada pie sobre la pierna opuesta. En general, se aconseja alternar el posicionamiento de los pies en cada uno de los períodos de meditación a fin de evitar a la larga un desequilibrio postural.

También puede uno sentarse en seiza (con las rodillas apoyadas en el suelo), utilizando un cojín o un banquito de meditación. En general, esta postura es más llevadera para las piernas, pero ofrece una base menos sólida que las posturas con las piernas cruzadas. Si es necesario utilizar una silla, hay que sentarse con la espalda bien erguida sin apoyarse en el respaldo y con toda la superficie de los pies tocando el suelo, no muy separados el uno del otro. En todo caso, las rodillas deben estar más bajas que las caderas.

La fase siguiente consiste en encontrar el equilibrio adecuado. Lograrlo requiere práctica y saber que esta siempre puede mejorarse. En primer lugar, hay que inclinar la cabeza y el torso hacia delante, arquear la parte inferior de la espalda y levantar la cabeza. Luego, hay que balancearse hacia atrás y curvar la columna vertebral como hundiéndose en un sillón, dejando caer la cabeza sobre el pecho. A continuación, hay que volver a inclinarse hacia delante y arquear la parte inferior de la espalda. Se aconseja repetir estos dos movimientos opuestos varias veces y prestando especial atención a la inclinación de la pelvis: adelante y atrás. Es muy importante recordar que la

pelvis no es una unidad fija y que su posicionamiento determina la curva de la columna vertebral. Lo que procuramos es estar erguidos y con el mejor equilibrio posible, sin que la postura resulte rígida. Cuando alcanzamos este punto, nos balanceamos de izquierda a derecha, doblando el torso y la cabeza a un lado y al otro y relajando el cuello y los hombros ligeramente, como queriendo mostrar la flexibilidad de nuestro cuerpo. Hay que cerrar los ojos durante un momento mientras el cuerpo se balancea. Luego, poco a poco, la amplitud de los movimientos se irá reduciendo más y más, hasta llegar a la inmovilidad y a la sensación de verdadero equilibrio.

RELAJADO Y ALERTA

Para hablar de nuestra postura de meditación, mi analogía favorita es la de afinar un instrumento musical, una guitarra, por ejemplo: las cuerdas no han de estar ni muy tirantes ni muy sueltas. La idea es sentarse erguidos con el menor esfuerzo muscular posible, de manera que lleguemos a estar totalmente relajados y al mismo tiempo alerta. Generalmente, estos dos estados físicos no se conjugan bien: cuando nos sentimos alerta, posiblemente no estemos muy relajados; cuando estamos relajados, es posible que no estemos alerta. Sin embargo, un equilibrio entre los dos estados es muy natural, sólo hay que practicar.

No sólo es posible sentirse alerta y relajado simultáneamente, sino que la verdadera vigilancia mental requiere relajación, porque si estamos tensos no es posible responder de manera espontánea ante situaciones inesperadas. En principio, un verdadero estado de vigilancia o alerta mental relajada no depende de la postura corporal. No obstante, la postura de meditación zen es la más propicia para alcanzarlo: podemos relajarnos gracias a nuestra base física, estable y bien equilibrada, mientras que tener la columna vertebral derecha nos ayuda a mantenernos alerta. Aunque parezca muy difícil al principio, es la postura más fácil para asentar el tipo de equilibrio que buscamos. Esta forma de meditación sentada puede considerarse como el punto de arranque de la meditación en acción.

La disposición de las manos también es importante. Hay que colocar la mano izquierda encima de la derecha, superponiendo sólo los dedos, mientras que los pulgares se tocan ligeramente; así, con las manos formando un óvalo, las reposamos en el regazo. En el budismo existen muchas posiciones específicas para las manos, los llamados mudras. El que acabamos de describir se utiliza con frecuencia en la meditación zen. El mudra debe colocarse, aproximadamente, a dos o tres centímetros bajo el ombligo, donde se ubica el hara o centro de gravedad, en el bajo abdomen. Las manos no deben desplazarse hacia abajo, pero tampoco hay que mantenerlas muy en alto. De hecho, la manera en la que realizamos el mudra revela claramente si mantenemos un buen equilibrio entre relajación y vigilancia mental.

Veamos ahora el ejercicio siguiente, el cual, además de acentuar nuestro sentido del equilibrio, tiene un efecto importante en nuestro estado mental. Desde la posición sentada hay que estirar la columna vertebral hacia arriba, al máximo. Como si nos estiraran con una cuerda amarrada a la parte superior de la cabeza, pero no en el centro, sino más hacia la parte posterior. El resultado es que la barbilla no sube; al contrario, baja ligeramente. Al mismo tiempo, se inhala profundamente por la nariz. Luego, se exhala por la boca con un largo y profundo suspiro: «Ahhhhh…».

Mientras tanto hay que relajar a fondo los músculos de la cara, la barbilla, el cuello, los hombros, el pecho, los brazos y todo el resto del cuerpo, en dirección a los pies. Visualiza cómo el centro de atención, que muy a menudo se encuentra en la «sala de control», es decir, la cabeza, se va desplazando lentamente hacia abajo, hacia el bajo abdomen, justo detrás del mudra. A veces imagino mi cabeza como un lavabo lleno de agua al que se le quita el tapón: debido a la fuerza de gravedad, el agua fluye hacia abajo por el orificio, dejando el lavabo vacío.

Ahora hay que inhalar de nuevo por la nariz y enderezarse; luego, exhalar con un suspiro largo y profundo. Mientras tanto hay que mantener la postura erguida y bien equilibrada. Se aconseja respirar de esta manera unas cuantas veces, porque es muy importante en el primer modo de meditación y porque nos ayuda a tener consciencia de todo nuestro sistema físico. Practicar estos ejercicios nos hace sentir tan a gusto que deseamos hundirnos en el suelo. Si esto ocurre, debemos enderezarnos ligeramente hacia arriba desde la parte superior de la cabeza y, al mismo tiempo, asegurarnos de que el centro de gravedad se mantiene en el bajo abdomen.

Idealmente, la parte posterior de la cabeza debe estar en el mismo plano vertical que la parte superior de la espalda, y la barbilla ligeramente metida. Los brazos se mantienen relajados a ambos lados del tórax, evitando así que los hombros estén en tensión, mientras que los antebrazos realizan el mudra. En la escuela Soto Zen se recomienda mantener los ojos entreabiertos abarcando un área situada a unos sesenta-noventa centímetros delante de nosotros. Es mejor no fijar la mirada en un punto determinado, sino privilegiar una perspectiva panorámica, sin enfocar ningún sitio en particular. La lengua se coloca contra el paladar, justo detrás de los dientes, una vez que hemos tragado varias veces el exceso de saliva. Es el momento de disfrutar de esta postura de meditación delicadamente equilibrada y de la sensación de estar relajados y alerta al mismo tiempo, es decir, estar simplemente presentes y al máximo de nuestras posibilidades en ese momento. Es necesario reajustar nuestra postura de manera constante, quizás una o dos veces durante un período de media hora de meditación en posición sentada. Cuando empezamos a sentirnos tensos, o cuando estamos totalmente dentro de nuestra cabeza asediados por todo tipo de pensamientos, hay que inhalar profundamente, dirigir la atención hacia el bajo abdomen y relajarse. Si sentimos que nos estamos hundiendo demasiado en la relajación, tanto que empezamos a encorvarnos y a adormecernos, hay que enderezarse otra vez para recuperar el estado de alerta.

RESPIRAR A PESAR DE TODO

Después de inhalar y exhalar repetidas veces, respiramos por la nariz tranquilamente, de manera natural. Las inhalaciones y exhalaciones no han de ser ni muy largas ni muy profundas. Hay que sentir que la respiración fluye hacia dentro y hacia fuera, sobre todo en el bajo abdomen. Es posible que al hacerlo se tenga la tentación de controlarla y decidir su ritmo, pero se trata de acompañarla de manera consciente, no de dirigirla. Acompañamos la inhalación y la exhalación casi como si estuviéramos escuchando la respiración desde nuestro interior. Hay que respirar hacia dentro y hacia fuera en silencio, siendo íntimamente conscientes del ritmo; lo que queremos es sentir cómo trabaja.

Cuando percibamos así la respiración, hay que tratar de visualizar cómo se expande hasta la espalda y las caderas, las rodillas y los pies. Luego, dejamos que llegue a los hombros y a la cabeza. Cada parte del cuerpo debe respirar hacia dentro y hacia fuera. El oxígeno llega a todas las células de nuestro sistema, tanto que podríamos decir que nuestro cuerpo al completo está implicado en la respiración. Todo él participa en la inhalación y en la exhalación. También se puede visualizar la respiración atravesándonos, atravesando todos los poros de nuestra piel.

Hay que entregarse sin reserva a la respiración como los buenos músicos se entregan completamente a su música. En un momento dado, ya no escuchamos al músico y nos olvidamos del instrumento, sólo escuchamos la música. Así, también llega un momento en el que sólo está la respiración, nada más. Es una forma de empezar a desarrollar el samadhi, el estado meditativo de la mente en el cual sujeto y objeto no están separados.

Si no nos podemos concentrar en la respiración, contar las respiraciones puede ayudar. Muchos manuales de meditación mencionan esta técnica y recomiendan contar, al principio, tanto las inhalaciones como las exhalaciones, y en una fase ulterior, sólo las exhalaciones, del uno al diez y vuelta a empezar. Esta técnica facilita la concentración y sienta las bases para la práctica futura; se trata de un recurso que siempre puede servirnos. No obstante, desde mi experiencia puedo decir que también tiene un lado oscuro, sobre todo cuando se practica durante un largo período y sin incluir ningún otro elemento en el entrenamiento. Al concentrarnos en contar las respiraciones, podemos acabar suprimiendo pensamientos y sentimientos, y eso puede resultar perjudicial a la larga. De hecho, podemos perder la oportunidad de captar aquello que en última instancia queremos sacar a la luz: amor incondicional y compasión. Por otra parte, contar puede transformarse en un ejercicio mental y casi mecánico que deja a nuestra mente vagar por donde quiera. Si esto ocurre, lo mejor es visualizar cada

número escrito en todo el cuerpo e imaginar que respiramos directamente a través de cada uno de ellos.

Sentados de esta forma, vamos siendo más conscientes de las sensaciones físicas, como el dolor en las rodillas o en la parte inferior de la espalda, y también de las sensaciones mentales, como los recuerdos, las preocupaciones, etc. También pueden surgir ciertas emociones fuertes, probablemente porque se genera una apertura mental mayor que la que normalmente nos permitimos. Algunas de estas emociones pueden resultarnos bien conocidas, mientras que otras son tan inesperadas que parecen golpearnos.

En cualquier caso, surja lo que surja, respiramos a través de ello como hacemos con las sensaciones físicas. Todo eso es posible, porque la respiración es muy fuerte, más fuerte incluso que la voluntad. ¿No es asombroso que respiremos durmiendo? Podemos ejercer algún control sobre nuestra respiración, pero en realidad es mínimo. Imaginemos que estamos hartos de la vida y queremos ponerle fin de una vez por todas. ¡Con toda seguridad, no podremos conseguirlo dejando de respirar! Es imposible, y por eso podemos confiar totalmente en la respiración. En el primer modo de meditación, la respiración es la portadora de todo lo que surge en la mente, ya sea feliz o triste, placentero o doloroso, excitante o totalmente aburrido: la respiración nos da la confianza necesaria para dejar que todo surja.

INVITAR A TODO Y A TODOS

La actitud mental en este modo de meditación puede compararse con la del recepcionista que recibe a los invitados a una fiesta. Estos llaman al timbre o a la puerta, el recepcionista abre, coge sus abrigos y les indica dónde es la «fiesta de la respiración». A pesar de que algunos son simpáticos y atractivos y otros feos e incluso repulsivos, el recepcionista no está en posición ni de juzgar ni de discriminar. Les puede preguntar su nombre, pero no puede abordar su vida personal o hacer preguntas impertinentes. Que sean caras familiares o completos desconocidos no importa: se da la bienvenida a la fiesta de la respiración a todos los invitados, uno tras otro.

Esto significa que el dolor en las rodillas, un recuerdo vívido, una secuencia insospechada de pensamientos, un arranque de rabia, una inexplicable sensación de alegría, tristeza o miedo…, todo acaba teniendo la misma cualidad. No quiere decir que los pensamientos, sentimientos o sensaciones desaparezcan, sino que resultan sorprendentemente más manejables cuando la respiración los absorbe. El resultado es asombroso: en vez de sentirnos víctimas de emociones y pensamientos obsesivos, asumimos la posición responsable del recepcionista, dejando entrar a todos con la confianza de que ningún invitado va a perder el control o dejarse dominar por el personaje más expansivo.

Cuando repetimos este procedimiento de principio a fin, no sólo todo el cuerpo desea respirar, sino también la mente. Con esta técnica cuerpo y mente se armonizan. Se trata de un paso extremadamente importante, porque los otros tres modos de meditación dependen de esa armonía. La meditación puede convertirse fácilmente en una actividad puramente mental; entonces no tendrá ningún efecto duradero más que el de procurar una sensación transitoria de relajación o un estado de alta concentración. Quizás uno acabe logrando cierto nivel de despertar, pero si el sistema en su totalidad no está implicado, no podrá profundizar mucho. Sólo cuando el cuerpo y la mente se involucran completamente es cuando podemos empezar a trabajar en nuestros modelos habituales de comportamiento. Meditar con base en la respiración es, por supuesto, practicar la concentración, pero además conduce a conocerse mejor a uno mismo y a descubrir cosas que de otra manera nunca descubriríamos. Este aspecto es esencial para progresar a través de los modos de meditación subsiguientes, que culminan en la actividad de bodhisattva.

Al parecer, existe la idea de que la meditación debe ser totalmente espontánea o natural, sin necesidad de esfuerzo alguno, y a veces la publicidad la presenta como el mejor método de relajación. Como ya hemos visto, la relajación desempeña una función importante en la meditación zen y

hay que reconocer que algunas personas han experimentado despertares de forma espontánea, como si surgieran de la nada y sin ningún esfuerzo. Sin embargo, casi todos necesitamos una fuerte determinación y una gran diligencia para suprimir todo el ruido y las interferencias que nos impiden escuchar nuestra verdadera llamada de bodhisattvas.

A pesar de que una gran parte de lo que surge en la mente es irrelevante, algunas cosas son importantes y no se manifiestan fácilmente. Por eso a veces durante la meditación puede ser muy acertado traer a la mente, intencionadamente, ciertas cuestiones, cosas que hemos suprimido o que sabemos que necesitan mayor atención, por ejemplo, las dificultades que afrontamos en casa o en el trabajo. La relajación del primer modo de meditación puede tener un efecto tranquilizador, así que no debe sorprendernos encontrar resistencias. Pero en un determinado momento tenemos que mirar esos problemas de frente e incluirlos en la respiración, como todo lo demás.

Mucha gente tiene una sensación inesperada de agitación y resistencia cuando medita. Es importante saber que eso puede ocurrir cuando estamos sentados inmóviles y en apariencia tranquilos. Incluso desde el primer modo de meditación, esta puede ser intensa, porque es el principio de un proceso de transformación. Nos enfrentamos a patrones profundamente enraizados y tratamos de ser conscientes de ellos: no debe sorprendernos que nuestro cuerpo y nuestra mente protesten de vez en cuando.

Cuando surge la agitación, hay que vivirla, así podremos darnos cuenta de que sentirnos agitados es sólo una sensación, y además transitoria. Cualquier sensación o estado emocional se desarrolla durante un tiempo y luego disminuye. Es asombroso ver por todo lo que pasamos en media hora: podemos tocar el cielo con las manos y de repente caer en un pozo profundo. Podemos sentirnos muy confusos y, poco después, completamente serenos. Es muy importante darse cuenta de la transitoriedad de los pensamientos, sentimientos y sensaciones: ninguno dura para siempre. En el primer modo de meditación nos enfrentamos a ellos según surgen, duran un momento, y luego desaparecen. Saber eso nos ayuda a encarar con mayor ecuanimidad la interminable diversidad de nuestras manifestaciones mentales y emocionales.

Cuando seguimos este proceso podemos ver más y más aspectos de nosotros mismos. Recordemos a Dogen Zenji: estudiar la Vía del Buda es estudiarse a sí mismo; por tanto, dejemos que nuestras voces interiores hablen sin interferencias. La función del primer modo de meditación es reconocer, desde la imparcialidad y sin prejuicios, todo lo que surja. Aunque no debemos desatender fácilmente la respiración, hay excepciones; por ejemplo, si aparece en nuestro pensamiento un amigo que necesita que le

prestemos atención, o si encontramos la solución para un problema del trabajo, o si descubrimos qué nos impide comunicarnos con espontaneidad con algún familiar. Lo sensato en estos casos es tomar buena nota de los mensajes antes de volver a centrarnos en la respiración. En todo momento pueden surgir nuevas intuiciones, y hay algo totalmente impredecible al respecto: incluso las más pequeñas que nos vienen durante la meditación pueden incitarnos a responder más adecuadamente ante ciertas situaciones de la vida.

Hay que admitir, no obstante, que en el primer modo de meditación tendemos a quedarnos en la superficie de la mente, cuando hay mucho más escondido en sus capas más profundas. Incluso estudiándonos a nosotros mismos con gran empeño, puede ocurrir que no vayamos más allá de lo que nos es relativamente fácil reconocer. Siempre cabe la posibilidad de que algo nos hable con una voz que no habíamos escuchado hasta ese momento, pero la mayor parte del tiempo lo más probable es que no salgamos de los parámetros familiares de nuestra mente condicionada, que es donde necesitamos empezar. Se puede hacer una comparación con la punta de un iceberg: si queremos ver más, tenemos que hacer una inmersión profunda. Ese es precisamente el propósito del segundo modo de meditación.

Es importante recordar que podemos volver al primer modo de meditación en cualquier momento, incluso a menudo necesitaremos hacerlo, sobre todo cuando las cosas se pongan difíciles. Volviendo a la analogía de la conducción de un coche, imaginemos que vamos agradablemente por carreteras lisas y fáciles, hasta que nos vemos en un camino pedregoso. Es lo que me ha ocurrido con frecuencia de camino a retiros en el desierto del sur de Utah. Recorríamos durante horas carreteras pavimentadas y, de repente, nos encontrábamos en un camino de tierra que nos exigía reducir a primera. Lo mismo se aplica a la meditación: si encontramos un panorama mental o emocional difícil cuando estamos practicando el segundo o tercer modo, lo mejor es regresar al primero. No es un signo de debilidad o inmadurez, sino una decisión acertada.

EL SEGUNDO MODO:

DIRIGIR TU PROPIA LUZ A TU INTERIOR

Estudiar el yo es olvidarlo

Practicar el primer modo de meditación nos ofrece ya la oportunidad de descubrir ciertas cosas sobre nosotros mismos que no habíamos visto anteriormente; sin embargo, el segundo modo puede llevarnos más allá de lo que hemos aprendido hasta el momento. De hecho, implica olvidar el yo con el que habitualmente nos identificamos a través de una inversión completa de nuestra atención. En varias escrituras, a este modo de meditación se lo denomina «dirigir tu propia luz a tu interior». Cuando lo practicamos, nos sumergimos en los recovecos más profundos de nuestra mente.

Para lograrlo, debemos asegurarnos de que el cuerpo y la mente están armonizados y recordar que es esencial que todas nuestras facultades estén implicadas. Recurriendo a una analogía, imaginemos que el capitán de una antigua y grandiosa embarcación a vela quiere virar para dar media vuelta. Necesita a todos los marineros en cubierta para empezar a vociferar órdenes. Si los miembros de la tripulación están dormidos o borrachos en sus cabinas, no sucederá gran cosa. Cada marinero debe estar presente y todos deben trabajar juntos, en equipo, para llevar a cabo semejante maniobra.

Así pues, antes de entrar en este segundo modo hay que prestar atención a la respiración durante un momento y permitirle reverberar por todo el sistema, sentir el peso del cuerpo y relajarse, enderezar ligeramente la columna vertebral y afinar la consciencia. En ese momento, se elige un sonido del exterior, yo he utilizado con frecuencia el del tráfico. No hace falta que el sonido nos sea agradable o desagradable, ni siquiera hace falta darle un nombre; de hecho, no hay que hacer nada, sólo dejar que el sonido recorra el cuerpo, como el aire. Luego, hay que dirigir la propia luz a nuestro interior y preguntarse: «¿Qué escucha este sonido?», «¿dónde se graba este sonido?». Si se prefiere, este modo de meditación puede realizarse con los ojos cerrados, porque eso ayuda. También visualizar ojos por todo el cuerpo, e incluso ojos a nuestro alrededor y luego dejar que todos ellos nos miren.

Debe haber algo que escucha; ¿qué es? No hay que empezar a pensar, ¡sólo hay que mirar directamente! Evidentemente, se puede contestar «yo», pero si se mira detenidamente, ¿qué es ese «yo»? Una vez más, lo que estamos haciendo es invertir nuestra percepción, porque nos apartamos de lo que escuchamos para atender a quien escucha, y en vez de empezar en uno mismo e ir luego hacia el sonido, se empieza por el sonido para luego volver al interior. ¿Qué hay ahí? Llamémoslo «mente». Miremos con mayor

detenimiento. ¿Qué es realmente esa mente, cuán grande es, qué alcance tiene? ¿Somos capaces de responder algo?

La pregunta «¿qué es lo que escucha?» no es más que una señal de tráfico y no vale la pena preocuparse demasiado por la señal en sí, lo principal es dar la vuelta para ir en la dirección indicada. Es decir, apartarnos del sonido, como lo haríamos del borde de la piscina al propulsarnos para nadar en dirección opuesta. Con el tiempo, la pregunta se reduce a «¿qué es?» o «¿qué?», o incluso sólo al signo de interrogación, siempre y cuando uno sea capaz de dirigir la propia luz a su interior.

Aun mirando muy atentamente, no se encuentra nada. En realidad, si se encuentra algo es que no se mira con la suficiente atención o, peor aún, se mira en la dirección errónea, quedando atrapados en los objetos sensoriales a los que se quería dar la espalda. Algunas personas pueden sorprenderse: ¿por qué buscar ahí si no hay nada que encontrar? Pero no se trata de encontrar algo, lo que cuenta es la acción de buscar, una acción que puede tener un efecto enorme sobre nosotros, sobre todo si repetimos la búsqueda una y otra vez. Imaginemos que un corredor pasa cerca de nosotros y le preguntamos: «¿Adónde vas?», y contesta: «No voy a ninguna parte, sólo estoy corriendo». «Bueno, a alguna parte irás; si no, ¿por qué tanta prisa?». «¡Bueno!, es que me gusta correr». Está claro que los corredores corren por correr; correr en sí tiene un efecto.

Lo mismo sucede aquí, dirigir la propia luz a nuestro interior tiene un efecto concreto y lo mejor sería hacerlo sin tener expectativas, olvidándose completamente de uno mismo durante la búsqueda. Eso genera un tipo especial de samadhi que aumenta con el entrenamiento continuo y permite llegar a niveles mentales cada vez más profundos. En un momento dado, los límites entre interior y exterior desaparecen de repente y la mente se abre más allá de lo imaginable, hasta el punto de no excluir nada.

Tal y como yo lo veo, este segundo modo de meditación, más que los otros tres, es la quintaesencia del zen. «Dirigir tu propia luz a tu interior» es una expresión bien conocida, pero por desgracia es malinterpretada fácilmente. Se cree que se refiere a estimular los pensamientos, sentimientos y otras sensaciones que surgen en la mente, o bien que se trata de experimentar una profunda sensación de quietud. No, lo que queremos es dirigir la luz a la mente misma, acceder directamente al recipiente indefinible de todos esos pensamientos, sentimientos y sensaciones. Ninguno de nuestros seis sentidos puede llevarnos allí porque no queremos ni percibir ni comprender. Simplemente nos damos la vuelta y prestamos atención a lo que sea que hace posible la percepción.

Mirar de esta manera en nuestro interior no es fácil para nadie, pero,

llegado el momento, es lo más natural que podemos hacer. Es como volver a nuestra verdadera casa, que es precisamente lo que más añoramos. Hemos pasado mucho tiempo ahí fuera. ¿Durante cuántas vidas hemos estado vagabundeando, perdiendo nuestro camino? Ahora es el momento de volver al lugar al que pertenecemos, y está justamente aquí, en nuestro interior. Sin embargo, estamos tan «pegados» a los objetos de nuestros sentidos que no nos es fácil darles la espalda. Hacerlo implica dejar ir nuestras ideas preconcebidas sobre las cosas, nuestras proyecciones y nuestros patrones habituales de comprensión. Más aún, abandonar esas ideas implica abandonar cómo vemos y vivimos nuestro yo. No es de extrañar que, junto a una intensa nostalgia, aparezca cierta resistencia al sentir que vamos en una dirección peligrosa.

Cuando miramos directamente la mente no existen coordenadas. De hecho, supuestamente uno se pierde a sí mismo. Como dice Dogen Zenji, «estudiar el yo es olvidarlo». Buscándolo, nos enfrentamos a lo que el maestro coreano Seung Sahn llama «la mente que no sabe»,[4] que puede ser un lugar muy oscuro. No sabemos dónde acabaremos y tal vez nos preguntemos qué aspecto tendrán las cosas cuando volvamos. Pero si de verdad queremos experimentar esa transformación de la que hemos estado hablando, tenemos que entrar en esa oscuridad. En cualquier caso, si sentimos que los pensamientos y las emociones se apoderan de nosotros, habrá que volver al primer modo de meditación y recuperar el impulso. Tras unos diez minutos, intentamos de nuevo dirigir la propia luz hacia nuestro interior.

En principio, dirigir tu propia luz a tu interior es algo muy natural y no debería requerir ningún esfuerzo; es más, implica un tipo de preguntas que incluso los niños pueden hacer. Hace mucho tiempo, yo debía de tener siete u ocho años, estaba esperando a un amigo, cuya familia tenía una tienda de zapatos en la calle donde vivíamos. En un momento dado, miré mi reflejo en la puerta de cristal de la tienda y aún hoy recuerdo cómo iba peinado y qué ropa llevaba aquel día. Mientras me miraba emergió, espontáneamente al tiempo que con urgencia, una pregunta: «¿Quién eres?, ¿quién está ahí, de pie?». Algo en mí contestó: «No lo sé, ¡nadie lo sabe!». Es difícil expresar con palabras cómo me afectó ese suceso, pero sé que ha dejado una huella duradera. Mirando retrospectivamente, fue desconcertante y me hizo sentirme solo, pero reconocer esa pregunta me infundió un sentimiento desconocido de confianza.

Evidentemente, es tentador descartar esas experiencias o incluso tratar de suprimirlas, puesto que no encajan bien en nuestro marco mental. Sin embargo, muchas personas con las que he hablado a lo largo de los años me han contado historias parecidas, y a menudo nos damos cuenta de su relevancia cuando entramos en niveles más profundos de meditación. Si bien no podemos forzar la experimentación de un despertar, sí que podemos ayudar a que sucedan: basta con abrir nuestra mente y atrevernos a hacernos preguntas.

Pensemos en un avión al que le queda muy poca gasolina. El piloto quiere aterrizar, pero hay un problema: la pista de aterrizaje no está libre. Hay otros aviones, camionetas, carros portaequipajes, montones de maletas y gente apresurada yendo y viniendo. Aunque no podemos controlar el aterrizaje del avión, sí podemos despejar la pista de aterrizaje para que el piloto se sienta seguro y pueda aterrizar, lo que hará sin ninguna duda. ¿Qué enmaraña nuestra pista de aterrizaje mental? La respuesta se hará más y más clara a medida que profundicemos en nuestra práctica y desarrollemos la confianza necesaria para ver a través de nuestras trabas mentales y emocionales.

El segundo modo de meditación es un método activo para despejar nuestro sistema. Muchos maestros conocidos lo recomiendan. En su famoso manual, el Fukan Zazengi, Dogen Zenji exhorta al lector a que «dé un paso atrás y dirija su propia luz a su interior».[5] *El texto original presenta cuatro caracteres que se pronuncian eko hensho en japonés y que significan, literalmente «girar tu luz», «invertir» e «iluminar». Estos son exactamente los mismos caracteres que se utilizan en el célebre pasaje del Registro de Rinzai (o Linji lu):*

Es porque no puedes detener tu mente, que corre y busca por todas partes, por lo que un patriarca dijo: «¡Bah, hombres superiores que buscan su cabeza con su cabeza!». Cuando, escuchando estas palabras, dirijas tu luz a tu interior y dejes de buscar en otros sitios, entonces sabrás que tu cuerpo y tu mente no son diferentes a los de los patriarcas-budas y que no tienes que hacer nada, lo cual se llama «obtener el Dharma».[6]

Otros maestros famosos han expresado también este principio con mucha claridad. Algunos ejemplos se encuentran en las Enseñanzas del Dharma sobre una mente,[7] del maestro japonés del siglo XIV Bassui Tokusho, y en Huatou y la sensación de duda,[8] del maestro chino contemporáneo Hsu Yun.[9] Pero la descripción de «dirigir tu propia luz a tu interior» más antigua, más bella y más detallada que he encontrado está en el Sutra surangama.[10]

Según este sutra, el Buda preguntó a un grupo de veinticinco bodhisattvas y arhats cómo habían alcanzado el despertar. Muchos de ellos contestaron que empleaban el método de dirigir la propia luz a nuestro interior, utilizando distintos sentidos y objetos sensoriales. Bhadrapala, por ejemplo, contó que cuando él y sus dieciséis compañeros bodhisattvas fueron a bañarse,[11] todos alcanzaron la iluminación al tocar el agua. Por eso creía que la contemplación de los objetos tangibles es el mejor punto de partida. Otros bodhisattvas empleaban la visión, el olfato o el gusto de distintas maneras, pero con resultados similares.

El bodhisattva Avalokiteshvara o Kanzeon declaró que había alcanzado la iluminación gracias al sentido del oído. Al parecer, al principio no podía escuchar mucho, pero después de dirigir su propia luz a su interior a raíz de la pregunta «¿qué es lo que escucha?», su manera habitual de oír se suspendió y comenzó a escuchar aquello que le parecía más importante: las voces de la gente que sufría y necesitaba su ayuda.

Tras escuchar a veinticinco bodhisattvas y arhats, el Buda preguntó a Manjushri, el bodhisattva de la sabiduría no dualista, qué método sería el más eficaz para guiar a los seres hacia la iluminación, tanto en el presente como después de su muerte, en el parinirvana. La respuesta de Manjushri fue que la práctica de Kanzeon es el mejor método. Se trata, pues, de una invitación abierta a todos y cada uno de nosotros. Podemos aprender a redirigir nuestro oído al interior para que vuelva a su origen. Eso activa nuestra capacidad de oír lo esencial y, según el sutra, desbloquear nuestro entendimiento original.

Milagrosamente, los otros sentidos también se liberan de los patrones habituales de percepción, no sólo el oído. Lo mismo sucede con la mente cognitiva, que el budismo considera el sexto sentido. Dicho en otras palabras:

si seguimos realmente esta práctica, en un momento dado, además de escuchar de manera diferente, ¡vamos a ver, gustar, oler, sentir e incluso pensar de manera diferente!

¿MÁS ALLÁ DEL PENSAMIENTO?

Podríamos preguntarnos: ¿cuál es el papel de la mente cognitiva en la práctica zen? A veces parece que se lo infravalore, como si todo pensamiento fuese básicamente erróneo. Yo no estoy de acuerdo, ¡y creo que para algunos de nosotros podría ser beneficioso pensar un poco más! Obviamente, cuando empezamos a practicar la meditación, nos parece que nuestra mente cognitiva está muy confusa. Nos sentimos zarandeados por pensamientos contradictorios todo el rato, y al intentar darles un sentido, echamos mano de juicios dudosos y acabamos siendo víctimas de nuestras maquinaciones mentales.

En mi experiencia, todo esto ayuda a distinguir entre pensamientos y el proceso de pensar. Para la mente, es completamente natural tener pensamientos. Si les dejamos seguir su curso ordinario, vemos que simplemente van y vienen, no importa que su connotación sea positiva o negativa, porque no tienen sustancia inherente. En realidad, los pensamientos no son el problema, es más bien cómo los organizamos lo que puede ser problemático.

Entonces, pensar es la manera que tenemos de responder a nuestros pensamientos y de hilarlos siguiendo, muy a menudo, patrones habituales y resistentes. Estos patrones están tan estrechamente entrelazados que forman una red impenetrable, y en el proceso crean la ilusión de un yo sustancial. Dirigir la propia luz a nuestro interior, con el cuerpo y la mente armonizados, es la manera más directa de disolver esa red y así poder llegar a las capas más profundas de la mente. De ese modo, se crea espacio y se permite la alternancia entre pensamientos y la aparición de nuevas perspectivas. Hacerlo requiere determinación.

El flujo ininterrumpido de noticias y publicidad y la sobrecarga general de información que recibimos constantemente en nuestros aparatos digitales no facilitan las cosas. Para mí, es como una expresión exteriorizada de cómo trabaja nuestra mente que puede reforzar algunos patrones existentes o mantenernos ocupados a un nivel superficial. Los períodos de pereza mental o incluso nuestro viejo amigo, el aburrimiento, darían más oportunidades al pensamiento creativo. Esa es la razón por la que consideramos que el silencio, en nuestra práctica, es un bien valioso. De hecho, durante los sesshins nos mantenemos en silencio tanto como nos es posible. No hablar entre nosotros limita el flujo de información y da a los sentidos, incluyendo la mente cognitiva, mayor espacio para la respiración. En Zen River, pedimos a los participantes en los sesshin que apaguen sus dispositivos digitales y no lean otra cosa que los textos que forman parte de la liturgia o que son el tema de la enseñanza diaria del Dharma. Es muy interesante constatar que practicar

juntos sin comunicarse verbalmente nos ofrece la oportunidad de conectar tanto con nosotros mismos como con los demás a niveles sorprendentemente profundos, además de permitir a la mente explorar nuevos horizontes.

Cuando uno de sus alumnos le preguntó al maestro del zen chino Yakusan Igen: «¿En qué piensa cuando se sienta (a meditar)?», el maestro contestó: «Pienso en el no-pensamiento». Entonces, el estudiante le preguntó: «¿Cómo piensa en el no-pensamiento?». La respuesta fue: «Más allá del pensamiento». Este diálogo aparece en el Fukan Zazengi[12] de Dogen Zenji para ilustrar la quintaesencia del zazen.

«Más allá del pensamiento» (hishiryo) ha sido el tema de muchas discusiones y especulaciones. Las traducciones inglesas varían e incluyen «el no-pensamiento» y «dejar que los pensamientos desaparezcan», pero la versión más frecuente es «más allá del pensamiento». Estas expresiones parecen referirse, de manera general, a un enfoque no-dualístico del proceso de pensar en el zazen. No se nos incita ni a suprimir los pensamientos ni a estructurarlos, sino a dejarlos llegar e irse con toda naturalidad. Sin embargo, «más allá» puede asociarse fácilmente a un estado mental aún más sofisticado que el hecho de pensar. Siempre he dudado de que ese sea el sentido correcto de interpretar la expresión, así que he tratado de explorar otras interpretaciones.

La primera respuesta de Yakusan, «Pienso en el no-pensamiento» (fushiryo), parece relativamente fácil de comprender, ya que fu es una negación y shi ryo se traduce normalmente como «pensando». Pero aquí no implica necesariamente la ausencia de pensamientos: como ya se ha mencionado, producir pensamientos es la función de nuestra mente, y al igual que la superficie del agua nunca se queda completamente inmóvil durante mucho rato, nos guste o no, siempre existe la posibilidad de que los pensamientos surjan inesperadamente si no tratamos de obstruir su flujo natural. Keizan Zenji lo transmite maravillosamente:

Si bien encontramos aguas claras fluctuando hacia el vasto cielo azul otoñal, ¿cómo puede compararse con la brumosa luna de una noche de primavera? Mucha gente quiere que sea blanca y pura, pero aunque barras con empeño, no podrás vaciar la mente.[13]

Muso Soseki planteó lo mismo en referencia a la siguiente afirmación del Sutra de la iluminación completa: «Estimular el pensamiento es una ilusión; detener el pensamiento es también una ilusión».[14] Entonces, ¿qué podemos hacer? Según mi interpretación, fushiryo puede interpretarse también como «pensar lo impensable». Dicho de otra manera: hay que dirigir la atención hacia aquello que no puede ser capturado por los pensamientos, esto es, la persona que produce esos pensamientos. Esta afirmación tiene mucho

sentido, pero por supuesto genera otra pregunta: ¿cómo se hace?

«Más allá del pensamiento» (hishiryo) es la respuesta irrefutable del maestro. Hi es también una negación, pero con una connotación mayor que «anti-», «contra» o «en oposición a». Tal y como yo lo veo, es una expresión que hay que relacionar directamente con otra que ya hemos comentado: «Dirigir tu propia luz a tu interior» (eko hensho). Se trata de motivarnos para ir a la contra, en vez de ir con el flujo de nuestros pensamientos. En lugar de seguir la corriente o de adoptar una postura neutra en la orilla del río, tomamos los pensamientos como el punto de partida, remontamos la corriente y volvemos a su origen. Así, la respuesta de Yakusan podría interpretarse con más propiedad como «¿quién soy antes de que surja un pensamiento?».

UN MISTERIOSO EJE

En su largo poema Guía para el Pabellón de la Felicidad Pura, el maestro chino del siglo XII Hongzhi dice: «La sabiduría profunda está más allá de las formas, la sabiduría ilumina el interior del círculo» y «Transmitiendo íntimamente energía espiritual, gira sutilmente el misterioso eje».[15]

El Samadhi del espejo precioso, compuesto por el maestro chino del siglo IX Tozan y frecuentemente recitado durante las ceremonias Soto Zen, empieza así: «El Dharma de la talidad es transmitido íntimamente por budas y ancestros». Unas líneas más abajo, dice: «El significado no reside en las palabras, sino que se genera en un momento pivotante».[16] *Lo que somos capaces de conocer cuando dirigimos nuestra propia luz a nuestro interior desafía cualquier descripción. Esa es la razón por la que algunos de nuestros ancestros han ideado expresiones curiosas como «vacuidad», «el absoluto», «el por siempre inefable Eso»,*[17] *o «¡una bola de hierro color negro azabache [que] va velozmente a través de la noche oscura!»,*[18] *todo lo cual no está al alcance de nuestras facultades sensoriales.*

Cuando se le preguntó sobre este Dharma no-dualístico, el bodhisattva Vimalakirti, siempre locuaz, no dijo nada; sólo hay registro de su «silencio atronador».[19] *A pesar de ello, el Dharma de la talidad se ha transmitido a través de los siglos y un momento pivotante puede hacerlo emerger y manifestarse con entera libertad.*

Tal y como hemos visto, cuando realmente dirigimos nuestra propia luz a nuestro interior, los conceptos de «dentro» y «fuera» desaparecen y la mente se conecta perfectamente con todo el universo. Para experimentarlo tenemos que ir al así llamado «interior». Y recordemos que según el Sutra surangama conseguirlo puede liberarnos milagrosamente de los patrones condicionantes que normalmente aprisionan nuestros sentidos, incluyendo nuestra facultad cognitiva. De víctimas de nuestros pensamientos pasamos de repente a ser sus dueños. Con nuestros sentidos purificados aterrizamos en un nuevo mundo donde todo es igual y, sin embargo, todo está transformado por completo. Sorprendentemente, de pronto nos sentimos en casa.

Sin embargo, aunque volver a casa produce una inmensa sensación de alivio, se necesita valor para ir allí: muchos de nosotros tenemos que superar miedos de toda índole porque es necesario adentrarse en lo desconocido. Pero es exactamente donde debemos ir para encontrar un poco de paz. Las olas de la tormenta a veces sólo están en la superficie de la mente. Podemos dejarlas ahí, yendo y viniendo. A veces son altas, otras veces bajas, pero eso está fuera de nuestro control. No aspiramos a calmar las olas, sino a abrirnos paso a través de ellas y sumergirnos en las capas profundas de nuestra

mente. Si realmente lo hacemos, veremos que no es tan espantoso como habíamos creído. Desde hace poco me inspira mucho Zongmi, el maestro chino del siglo IX que describe la esencia de nuestra mente como «la tranquilidad siempre presente».[20] Esa esencia no es una vacuidad vacía, sin vida, o un callejón sin salida, sino que es algo palpitante, repleto de energía. El vacío tiene un lado activo que el maestro Zongmi llama «la consciencia siempre presente». Se manifiesta bajo la forma de ideas creativas y perspectivas nuevas, y puede ofrecer enfoques alternativos para nuestra vida.

Una vez que hemos recorrido el segundo modo de meditación y hemos reafirmado nuestro espacio interior, nuestros pensamientos cobran mayor sentido. Constatarlo puede sorprendernos mucho. Los pensamientos ya no se amontonan sobre nosotros, sino que forman una fila ordenada, listos para cooperar. A la larga, empiezan a trabajar en equipo, se muestran más y más creativos y nos guían sobre qué hacer y en qué dirección ir.

OLVIDARSE DE UNO MISMO

En una ocasión, en Inglaterra, durante una fascinante charla escuché exclamar a Maezumi Roshi: «¿Quién eres? ¿Cómo es que estás aquí? ¿De dónde vienes, ahí de pie? Sea cual sea tu respuesta, no es esa».[21]

Cuando logramos olvidarnos de nosotros mismos, nos es más fácil entrar en situaciones que a priori nos parecen totalmente extrañas. En el Día de Vesak, Naciones Unidas organiza un congreso anual en el sudeste asiático. Esos congresos han sido para mí una oportunidad perfecta para olvidar, en tan sólo unos días, de dónde venía. En el último al que asistí había cientos de representantes budistas de casi cien nacionalidades diferentes, cada cual vistiendo su traje distintivo y expresándose en su idioma. Conocerlos fue como viajar no sólo a otro país, sino también a otras épocas: toda la historia del budismo estaba presente. Algunos de los maestros que conocí parecían venir directamente de los siglos VIII o IX; todo eso ayudó a que yo también me sintiera anciano y fue fácil encontrar intereses comunes.

Durante las celebraciones de Vesak, he podido hacer nuevos amigos y algunos de ellos nos han visitado en Zen River en los últimos años. En una ocasión, acogimos a un grupo de monjes y laicos chinos que se quedaron y practicaron la meditación en Zen River durante dos días, integrándose totalmente. Al inicio de mi primera clase, miré las caras de mi audiencia y no pude contener la risa. Debió de ser una escena muy cómica: ¡un neerlandés con atuendo japonés hablando en inglés a una audiencia china!

En un discurso de la sala del Dharma del Eihei Koroku, Dogen Zenji dice: «A veces yo, Eihei, entro en el estado supremo y os ofrezco una discusión profunda, simplemente al desearos a todos vosotros que sintáis una profunda intimidad con vuestra propia mente».[22] ¿Cómo podemos sentir esa intimidad con nuestra mente, sobre todo cuando puede expandirse de repente a territorios completamente desconocidos? Más adelante en el texto, Dogen Zenji añade: «A veces entro en el samadhi de autorrealización [jijuyu zanmai] simplemente deseándoos a todos vosotros que confiéis en lo que vuestras manos pueden alcanzar».[23]

Jijuyu zanmai es una de mis expresiones favoritas. La primera parte del término, jijuyu, puede traducirse por algo así como «recibir lo que realmente necesitas» o «recibir tu posición»: o sea, algo placentero y sumamente gratificante. Dicho de otra manera: acabamos llegando donde necesitamos estar, donde nos sentimos en nuestra casa y felices de hacer lo que hacemos. Sin embargo, jijuyu zanmai no es solamente una experiencia momentánea, sino que también se refiere a encontrar nuestro papel una y otra vez, en muchas y variadas circunstancias.

La segunda parte, zanmai, significa samadhi. Hemos utilizado ya este término varias veces, pero creo que ahora es necesario explicar qué significa. Normalmente, definimos samadhi como un estado de concentración mental en el que sujeto y objeto no están separados. Mucha gente lo ha experimentado de alguna manera. Por ejemplo, el artista puede concentrarse completamente en el acto de pintar, pero para que ocurra algo verdaderamente creativo, tendrá que olvidarse del yo. Tiene que haber un momento de total unicidad entre el pintor, la pintura, el acto de pintar, el sujeto y el tiempo. El samadhi también es esencial en la música, la danza, el teatro, los deportes y otras actividades que implican cuerpo y mente. Es algo que puede y debe cultivarse siempre.

En nuestro primer modo de meditación nos concentramos en la respiración y en ciertos momentos podemos llegar a sentirnos uno con la respiración, pero el segundo modo de meditación necesita otro tipo de samadhi. Si dirigimos nuestra propia luz a nuestro interior, no nos concentramos en una «cosa», sino que nos concentramos, y mucho, en la vastedad de la que emergen todos los objetos sensoriales. El resultado es que la mente se abre más allá de las formas y nos olvidamos del yo, sin implicarnos en nada en particular. En consecuencia, podemos dirigir nuestra atención, desprovista de nuestro yo, a aquello que más lo necesite en un momento concreto.

En el Bendowa de Dogen Zenji se identifica este samadhi con el criterio de aquello que se ha transmitido a través del tiempo y del espacio.[24] *En este samadhi, olvidamos nuestros patrones habituales y nos unimos a los budas y ancestros. Aceptamos nuestra vida, que es la vida de todos y de todo, y podemos actuar de la manera más conveniente según cada situación.*

EL TERCER MODO: LA OBSERVACIÓN CLARA

Olvidarse de uno mismo es ser iluminado

por los diez mil dharmas

Si has conseguido dirigir tu propia luz a tu interior al menos durante un momento, digamos tres minutos al principio, puedes considerarlo un logro. Y si además has percibido la vastedad de tu interior, entonces podemos proceder a un breve experimento. Levantamos la mano derecha lentamente y la miramos. Si los ojos estaban cerrados durante el segundo modo de meditación, ahora es el momento de abrirlos. Observamos la mano con tranquilidad. Giramos el puño en distintas direcciones, mientras doblamos y desdoblamos los dedos, y examinamos todo con detenimiento. Imaginemos que estamos viendo la mano por primera vez, sin ninguna idea preconcebida, ni preferencias, ni juicios. Simplemente, mirar; mirar con cierta admiración. ¿Qué es realmente esta mano? La utilizo todo el tiempo, pero ¿le he prestado la atención apropiada? ¿Qué trata de decirme?

Luego, miramos el resto de los objetos que hay a nuestro alrededor y los dejamos entrar en nuestra consciencia: la mesa o la silla, un reloj o una taza, todo aquello que se encuentre en nuestro campo visual. Durante un momento, no fijamos la mirada en nada concreto y dejamos que el espacio del entorno se mezcle con el espacio de nuestra mente, para después mirar fijamente, otra vez, un objeto próximo.

Cuando hice esto por primera vez, miré al suelo y aún hoy recuerdo con toda claridad su color y su textura. Después de unos minutos, alargué mi mano involuntariamente y empecé a acariciar las láminas de la tarima: entonces surgió un sentimiento de afecto inesperado pero muy fuerte. Desde entonces, siento afecto por los suelos; puedo quedarme mirándolos en cualquier momento. Tienen algo tan humilde… Ahí están, sosteniéndonos dócilmente. Incluso nos dejan caminar sobre ellos. Ahora, cuando hago postraciones, a menudo es en agradecimiento al suelo, porque tenemos una relación especial y de vez en cuando es necesario expresarla. En el tercer modo de meditación, miramos los objetos, pero podemos sentir que también ellos nos miran.

Si hay otras personas a nuestro alrededor cuando nos sentamos a meditar, podemos dirigir nuestra atención a una o a todas, sin ningún orden o plan, y siempre que a ellas no les moleste. ¿Cómo se nos presentan? ¿Cómo las valoramos? Según las escrituras, cada uno de nosotros es un bodhisattva, independientemente de que escondamos o neguemos esta condición. Todos formamos parte del mismo cuerpo, brazos y manos de

Kanzeon.

Mientras miramos el mundo externo, también podemos mirar nuestro mundo interior y ser más íntimamente conscientes de nuestros pensamientos, sentimientos, recuerdos y el resto de sensaciones que hasta ese momento habían permanecido en la oscuridad. Ciertas cuestiones que tal vez nos pasaron inadvertidas en los dos primeros modos de meditación puede que ahora se revelen bruscamente.

También podemos adoptar un papel más activo y, en vez de esperar a que las cosas salgan a la luz, invitarlas a entrar en el campo de nuestra consciencia. A ver qué pasa. ¿Hay algún pensamiento en particular o alguna preocupación que en este instante necesita que le prestemos mayor atención? ¿Algo que en general tratamos de evitar? En este modo de meditación es posible centrarse en los problemas más delicados, ya que nuestra percepción tiene su base en un samadhi profundo: podremos encontrar soluciones tremendamente creativas.

SER ILUMINADO POR LOS DIEZ MIL DHARMAS

Mientras que en el segundo modo de meditación nos alejamos de los objetos sensoriales, en el tercer modo volvemos a ellos. Pero en realidad es como entrar en un lugar diferente. Puesto que hemos reconocido que todo lo que observamos en nuestro mundo externo e interno está vacío y carece de toda sustancia perdurable, nuestro sistema sensorial ahora está purificado y podemos dejar hablar con su propia voz a todo y a todos. Dicho de otra manera: una vez que, gracias al segundo modo de meditación, sabemos que el mundo de las formas está vacío, en el tercer modo este saber se confirma y empezamos a valorar ese mundo en todo su magnífico esplendor.

De hecho, a medida que vamos siendo más conscientes de que las formas que vemos no tienen sustancia inherente, más vívidamente se nos presentan cuando las observamos. Y si no ahogamos su esencia única en una idea conceptual, cobran más y más vida. Igualmente, si no congelamos nuestra naturaleza fluida en una identidad fija, más fácil nos será desempeñar nuevos papeles y aceptar nuevas responsabilidades.

Si bien este modo de meditación nos prepara para practicar la actividad de bodhisattva, es necesario comprender qué implica. En primer lugar, un alto grado de receptividad. En vez de dirigir nuestra atención al mundo que nos rodea, dejamos que el mundo nos hable. Como dice Dogen Zenji: «Olvidar el yo es ser iluminado por los diez mil dharmas».[25] Es como si la noción de un yo separado y sustancial ocupara tanto que no deja espacio a nada más. Cuando esta noción nos queda clara, todo encuentra de repente su lugar y su propia voz.

Al contrario de lo que hubiésemos podido esperar, la verdadera iluminación no implica que toda la luz esté en «mí»; en realidad, el yo, olvidado, se aísla en la oscuridad total. La luz está alrededor de nosotros, de modo que al fin podemos ver y oír claramente: por eso este modo de meditación se llama «observación clara». Ahora empezamos a ver lo que de verdad necesita nuestra atención.

Las escrituras budistas identifican con frecuencia la vacuidad con el lado absoluto de la realidad, y las formas, con el lado relativo. Según nuestra traducción del Sandokai,[26] poema famoso del maestro chino Sekito Kisen que forma parte de la liturgia zen, «encontrar el absoluto no es aún la iluminación». Es decir, la iluminación no consiste solamente en la comprensión de la vacuidad o de la unidad absoluta, sino también en la actualización de esa experiencia en el mundo relativo de las formas.

Para poder implicarnos en la actividad de bodhisattva necesitamos tener una intuición directa de la unidad intrínseca de todo y de todos, pero también reconocer que todo y todos son únicos en sus diferencias y necesitan actuar cada uno a su manera. Solamente en el mundo de las diferencias podemos marcar la diferencia.

La palabra «relativo» puede resultar confusa y por eso necesita cierta puntualización. En neerlandés decir que algo es relativo significa, en general, que es poco importante, que sólo tiene un valor relativo. Esta actitud del mundo fenoménico puede, sin que seamos conscientes de ello, colorear nuestra visión de ciertos aspectos del sendero budista. El Sandokai afirma que la verdad relativa está a la par de la verdad absoluta. Darse cuenta de que los dos aspectos son igualmente importantes desata una energía inesperada en nosotros y en el mundo de los fenómenos ordinarios, lo cual nos prepara para valorar lo relativo de manera totalmente nueva.

También se podría decir que vacuidad equivale a esencia, y forma a función; la una no puede existir sin la otra. Así, las patatas al horno –como la gente– están intrínsecamente vacías, pero nos alimentan y nos gustan. Literalmente, cumplen un propósito, tienen una función específica y también nos ayudan a actuar.

En el poema ya mencionado Guía para el Pabellón de la Felicidad Pura, el maestro Hongzhi expone lo siguiente: «A medida que se avanza con naturalidad por las transformaciones, la felicidad pura no cambia».[27] *Al parecer, podemos descubrir algo en nuestro interior que está más allá de la imaginación y que Hongzhi ensalza como la felicidad pura. Cada momento puede ser un punto de inflexión y, por tanto, en el proceso de entrenamiento del zen nuestra respuesta a las situaciones continuamente fluctuantes puede hacerse más y más natural. No se trata de lograr ni de alcanzar algo, tampoco se trata de seguir progresando hasta «llegar ahí». Es más bien como desprenderse de todas las ilusiones e ideas equivocadas que obstaculizan nuestro potencial de transformación.*

En otro poema que elogia la práctica de la meditación, el maestro Hongzhi dice: «En este estado de meditación silenciosa en posición sentada, la mente percibe claramente los detalles de los objetos sensoriales; como si fuera transparente, no se produce ninguna imagen construida».[28]

Gracias a mi trabajo de artista, me di cuenta de que toda pintura considerada como buena tiene una cualidad transparente. Independientemente de cuánta pintura se aplique, el resultado es una combinación de capas que no solamente podemos observar: también podemos observar a través de ellas. Al mismo tiempo, todas las partes de la obra de arte parecen emitir una luz que brilla en nuestra dirección. De hecho, con frecuencia la sensación es que la pintura no está en el lienzo, sino que está suspendida unos centímetros delante de nosotros, visible sólo para aquellos que tienen el ojo adecuado para verla. El cuadro respira y crea un mundo del que formamos parte directamente. Por eso el cuadro de Vermeer La joven de la perla emociona a tanta gente. Incluso las «pinturas negras» de Goya emiten luz sin importar lo oscuras que son; irradian luz mucho más allá del lienzo y sin duda tocan nuestro corazón.

Podemos aprender a mirar a través de todos los objetos que observamos, tanto en nuestro interior como en el exterior, porque tienen una naturaleza transparente. Es la visión dualista del yo y los otros lo que genera el aprecio o la aversión que hace que las cosas nos parezcan fastidiosas y opacas. Por supuesto, es difícil renunciar a aquello con lo que nos identificamos intensamente, mientras que siempre nos gustaría ver desaparecer lo que no nos gusta o aquello por lo que sentimos un rechazo evidente. Por eso resulta tentador esperar que nuestros problemas se evaporen durante el zazen y se vayan para siempre.

Pero, según mi experiencia, no es eso lo que sucede. Las cosas que han

ocurrido han ocurrido. No obstante, es posible ver a través de ellas y reconocer su naturaleza innata, que es vacía, y cuando lo hacemos, algo cambia. Ahora podemos percibir con claridad los acontecimientos de la vida y ya no nos invaden, porque han sido iluminados y en el proceso nos hemos aligerado.

Cuando vemos confirmada la apertura y amplitud de nuestra mente, cambia nuestra visión de la realidad. Nos damos cuenta de que aquello que pensábamos que era la realidad estaba considerablemente distorsionado por nuestros patrones, ideas y proyecciones habituales. No podíamos ver qué estaba ocurriendo de verdad y por eso no nos sorprende la cantidad de errores cometidos. Ahora que vemos con mayor claridad de qué manera nos implicamos en eventos problemáticos, nos es fácil aceptar la responsabilidad de posibles equivocaciones y traspiés. El tercer modo de meditación ofrece la valiosa oportunidad de proseguir con nuestra vida imbuidos en una claridad cada vez mayor y así resolver algunas cuestiones irresueltas que, consciente o inconscientemente, siguen agobiándonos.

Empezando por la infancia y recorriendo todo el camino hasta hoy, aprendemos a reconocer lo que sea y a quien sea que nos haya herido, así como cualquier cosa que nosotros hayamos podido decir o hacer que haya herido a otros y, en consecuencia, a nosotros. Al hacerlo eliminamos los filtros que oscurecen nuestra visión y nos damos cuenta de que son ilusorios. Esto nos ayuda a liberar los mecanismos de defensa que bloqueaban nuestra acción compasiva. Es importante resaltar que para completar el proceso es necesaria una práctica efectiva, aún mejor si es en estrecha colaboración con un maestro y un grupo de compañeros.[29]

Personalmente, he recorrido la historia de mi vida muchas veces tan minuciosamente como me ha sido posible, ¡y no creo que nunca pueda dar por terminada esa tarea! Es posible observarla desde diferentes perspectivas; nuevas versiones de mi vida van apareciendo, desde una historia llena de percances hasta una historia de éxito, más todo lo de en medio. Me parece evidente que la práctica meditativa continua tiene un efecto iluminador, y acelera el proceso de aceptación de uno mismo una y otra vez.

Lo que he comentado antes acerca de nuestra tendencia a seguir servilmente ciertos patrones de pensamiento puede aplicarse también a nuestra vida emocional. Los sentimientos emergen de manera similar a los pensamientos y, si no interferimos, vienen y se van en rápidas sucesiones. Incluso reconociendo la vacuidad de nuestros pensamientos, recuerdos y sentimientos, algunos pueden parecer muy convincentes y fortalecerse si simplemente los dejamos estar. También tienen un propósito: mostrarnos la variedad de paisajes que hay en nuestro interior. Si realmente queremos aprender cómo tratar no sólo con nosotros mismos, sino también con los

demás, más nos vale familiarizarnos profundamente con las colinas y los valles que atravesamos sin ser plenamente conscientes de hacerlo.

Si nunca hemos aceptado nuestros sentimientos de dolor y pérdida, si nunca nos hemos permitido sentirnos totalmente desdichados, ¿cómo podremos comprender a quienes se sienten de esa manera? Si nunca nos hemos dado la oportunidad de sentirnos completamente felices, ¿cómo vamos a sintonizar con la felicidad de la gente?

Durante nuestra formación zen tratamos de conocer todos los ámbitos de nuestro interior para poder comunicarnos debidamente con nosotros mismos y con los demás; saber que, en última instancia, todos esos sentimientos carecen de sustancia perdurable nos ayuda a superar el temor que tenemos a verlos surgir. Eso nos permite ser más flexibles emocionalmente, porque aprendemos a pasar de la felicidad a la tristeza, del amor a la rabia, y volver al principio, con la mente serena y dueña de sí.

Como los pensamientos, los sentimientos en sí no deberían representar un problema, sin que importe cuán extraños, perversos o destructivos puedan parecer. Sentir un deseo tremendo de darle una bofetada a alguien no significa que debamos hacerlo. A través de nuestra práctica, podemos aprender a ser más conscientes de nuestros ímpetus y a darnos la posibilidad de elegir y expresar uno u otro. A veces nos encontramos en circunstancias que reclaman una respuesta emocional determinada, mientras que otras circunstancias se beneficiarían de una orientación completamente diferente. No obstante, muy a menudo actuamos con el piloto automático encendido; entonces damos prioridad a nuestras tendencias emocionales habituales sobre otras opciones posiblemente más viables, y las expresamos en situaciones en las que no pueden servir a ningún propósito verdadero.

Con el paso del tiempo, aprenderemos a reconocer y a procesar esos sentimientos durante el zazen, hasta que dejamos de ser sus víctimas para aprender a utilizarlos con habilidad. Si somos capaces de avanzar en nuestra práctica, con plena consciencia, cualquier emoción puede esclarecerse.

Muso Soseki afirmó:

Los maestros del pasado nos exhortan a que, cuando caminemos, caminemos siendo plenamente conscientes; a que, al sentarnos, nos sentemos plenamente conscientes; a que, al tumbarnos, nos tumbemos plenamente conscientes; a que, al ver u oír, seamos plenamente conscientes de ver y oír; a que, al percibir, seamos plenamente conscientes de percibir; a que, al sentirnos felices, seamos plenamente conscientes de esa felicidad, y que al sentir rabia, seamos plenamente conscientes de esa rabia.[30]

El maestro tibetano Chögyam Trungpa Rinpoche hace hincapié en que deberíamos aprender a trabajar con todas las emociones, incluso las más difíciles:

Cualquier estado mental, incluyendo las emociones, es maleable, un recordatorio en la práctica de la meditación. Nos damos cuenta de que no debemos rechazar las situaciones caóticas. Tampoco debemos verlas como regresivas, un retorno a la confusión. Debemos respetar lo que le ocurre a nuestro estado mental, sea lo que sea. El caos debería ser considerado una noticia excelente.[31]

Es sobre todo en el tercer modo de meditación cuando podemos percibir sentimientos más profundos y auténticos que aquellos con los que estamos más familiarizados. Territorios inexplorados de tristeza, arrepentimiento y vergüenza, pero también de aprecio, amor y compasión universales, pueden, de repente, emerger. Esos sentimientos nos dan indicaciones alternativas para realizar la actividad de bodhisattva. Si dejamos que guíen nuestras respuestas en la vida diaria, puede ponerse en marcha una completa transformación.

Para dar cabida a todo esto y ser más conscientes de la amplia variedad de nuestro paisaje emocional, es útil aprender a expresar, en un entorno seguro, sentimientos que nos eran desconocidos. El dokusan (entrevista privada con un maestro zen) y una comunidad de practicantes que goce de nuestra confianza ofrecen oportunidades excelentes para hacerlo.

La tradición zen cuenta con abundantes métodos para ayudarnos a entrenar nuestra «observación clara» y a practicar la expresión de nuestros descubrimientos con palabras y acciones útiles. La práctica del koan, que trataremos con mayor detalle más adelante, es un buen ejemplo.

Los koans son diálogos –normalmente entre un maestro zen y un estudiante– que ofrecen una enseñanza en pocas palabras. En zazen, los utilizamos como estrategia de meditación. Uno de los mayores retos que presenta la práctica del koan es que debemos encarnar a sus personajes, aprender a ver a través de sus ojos y expresar de forma directa la enseñanza, con palabras o gestos, a nuestro maestro durante el dokusan. Se trata de una práctica con un poder de transformación asombroso, que nos ayuda a alcanzar un entendimiento más claro de los dos lados de la realidad, el absoluto y el relativo. Es una oportunidad excepcional no solamente de alejarnos de los patrones condicionados del cuerpo, la mente y el habla, sino también de estar a la altura de las circunstancias y expresar esa voz nueva y clara, lo cual es totalmente liberador.

Como veremos, otros elementos del entrenamiento, como el ritual,

pueden contribuir a lograr ese efecto. Debido a su belleza, las coreografías de las ceremonias de Soto Zen son un ejemplo de cómo convertir nuestro comportamiento, a menudo torpe, en una expresión intemporal de armonía penetrante. Por otro lado, nos ayudan a traducir en acciones la «observación clara», al invitarnos a cumplir nuestra función en un contexto grupal. Trataremos la práctica del koan y el ritual en los próximos capítulos.

«Ser iluminado por los diez mil dharmas» tiene consecuencias de gran alcance. En vez de ver el mundo como un lugar incoherente, como un cúmulo de formas estáticas, o en vez de centrarnos únicamente en la vacuidad inherente que todas ellas comparten, empezamos a darnos cuenta de que todas las cosas están en construcción y que juntas realizan una bella danza que nos sorprende. Y puesto que su fluidez es también nuestra esencia, podemos unirnos a la danza en cualquier momento. Incluso las cosas más ordinarias pueden convertirse de repente en colaboradores activos que brindan pautas valiosas para dar el siguiente paso. Dicho de otro modo: nos dicen qué podríamos hacer precisamente aquí y exactamente ahora, considerando las circunstancias únicas en las que nos encontramos. Con el tiempo, comprendemos que cada momento ofrece oportunidades inesperadas para estar a la altura y expresar nuestra verdadera naturaleza de manera espontánea y auténtica. Podemos convertirnos en artistas de nuestra propia vida.

Sin embargo, las señales tienden a ser tenues y pueden necesitar una amplificación. Hoy en día, especialmente cuando me enfrento a circunstancias difíciles, me pregunto: «¿Qué puedo hacer ahora?, ¿de qué manera puedo darle un giro positivo a la situación?». Esta manera de pensar me fortalece y me ayuda a evitar la rabia, el miedo o las críticas inútiles. Imaginemos un futbolista que recibe un pase difícil de un jugador de su equipo. Puede sentir la tentación de gritarle, pero en vez de hacer eso, encuentra la manera de hacer otro pase a otro jugador para que este marque un gol. En otras palabras: si no nos distraemos del partido, nos encontraremos con oportunidades sorprendentes de actuar con compasión.

EL CUARTO MODO:

LA ACTIVIDAD DE BODHISATTVA

Ser iluminado por los diez mil dharmas es liberar nuestro cuerpo y nuestra mente,

y los de los demás. No queda rastro de la iluminación,

y esa iluminación sin huellas perdura para siempre.

Puesto que el cuarto modo se refiere a la meditación en acción, podríamos considerarlo como el más importante. En cierta modo, sólo actuando es como podemos ir más allá de la dualidad. Uno de los traductores del Shobogenzo, Gudo Nishijima, señala que Dogen Zenji hizo hincapié en este punto con gran determinación, y llega a calificar sus enseñanzas de «filosofía de la acción»,[32] sobre todo porque se centran en la práctica del zazen.

No obstante, es interesante anotar aquí que Dogen Zenji dio instrucciones precisas no sólo acerca de la meditación en posición sentada, sino también sobre cómo incluir las acciones cotidianas más banales, como lavarse los dientes o ir al baño, dentro de la práctica. Más aún: como veremos, sugirió otras muchas maneras de expresar nuestras cualidades innatas de bodhisattvas.

Los tres primeros modos de meditación nos proporcionan el incentivo perfecto para hacerlo, y ahora, en este cuarto modo, tenemos la oportunidad de ponernos a prueba. Podemos prepararnos para ello al final de cada período de meditación planteándonos preguntas como «¿qué puedo hacer en cuanto me ponga de pie, o mañana, y a quién o a qué podrá beneficiar esa acción?».

El despertar de la fe, por ejemplo, exhorta al aspirante a bodhisattva...

[…] a practicar toda clase de bondades, en todo momento y en todas partes, y a no ser mentalmente indolente. Excepto cuando está sentado meditando, en la práctica del abandono, debería reflexionar en todo momento sobre qué tendría que hacer y qué no tendría que hacer.[33]

Personalmente, utilizo frases o palabras sencillas para mantener el rumbo. Una de mis favoritas es «¡Stop!»; en cuanto la digo, reevalúo mi papel dadas las circunstancias del momento. Lo hago discretamente y espero que nadie se dé cuenta. Hoy en día, la utilizo incluso mientras hablo con los demás. Me saca de la confusión y me ayuda a mantener mis prioridades

intactas: literalmente, me recuerda cuál es mi rumbo y me deja espacio para hacerme preguntas como «¿qué estoy tratando de lograr en este preciso momento?, ¿qué efecto tengo sobre los demás?, ¿para quién es de utilidad lo que estoy diciendo?».

Las guías y los recordatorios tradicionales de lo que la actividad de bodhisattva supone en nuestra vida diaria incluyen los cuatro votos del bodhisattva, que se cantan a diario en las comunidades zen; los diez votos de Samantabhadra, que aparecen en la conclusión del Sutra avatamsaka; las seis o diez paramitas, que son las virtudes que debemos cultivar; las cuatro acciones integrales tal y como fueron registradas por Dogen Zenji en su Bodaisatta Shishobo, y los dieciséis preceptos que tienen un papel esencial en las ceremonias de ordenación de la escuela zen.

Todas estas directrices pueden considerarse formas de condicionamiento positivo, ya que nos colocan en la buena dirección para expresar nuestras excelentes cualidades de bodhisattva. Esto significa también que sólo pueden funcionar correctamente si se las aplica durante la meditación, y que sin el samadhi no pueden cobrar vida. Es más, a medida que nuestro entendimiento se hace más profundo, vemos con mayor claridad que las directrices pueden aplicarse a distintos niveles. Por ejemplo, la generosidad, la primera paramita y la primera del Bodaisatta Shishobo, puede ir desde brindar una atención especial a alguien que la necesita, o hacer una donación por una buena causa, hasta dedicar nuestra vida al Dharma. Todo el capítulo 5 versa sobre diferentes interpretaciones de los dieciséis preceptos del zen y ofrece sugerencias para ponerlos en práctica en circunstancias cotidianas.

EL REINO HUMANO

Para mantenernos motivados, podemos recordarnos con regularidad que nos encontramos en una situación afortunada: según el budismo, el simple hecho de haber nacido humano es de por sí extraordinario, y nos permite hacer una serie de cosas que sería difícil hacer bajo otras formas de existencia. Muchos maestros budistas revelan que los seres humanos transmigran de una vida a otra a través de los seis reinos del samsara: el de los dioses, el de los semidioses o espíritus bélicos, el de los seres humanos, el animal, el de los espíritus hambrientos y el infierno. Debemos sentirnos afortunados por haber recibido cuerpo y mente humanos esta vez.

A pesar de que no somos siempre conscientes de ello, esta vida nos ofrece oportunidades únicas para implicarnos en acciones que tienen un impacto positivo en este mundo. Muchos seres celestiales se preocupan por el placer, mientras que en el infierno se preocupan por el sufrimiento, y en el resto de reinos se siguen servilmente los impulsos básicos. En el reino humano podemos experimentar un equilibrio delicado entre el sufrimiento y la alegría, lo cual puede proporcionar el incentivo para imaginar una manera diferente de vivir.

El maestro japonés Hakuin Ekaku afirma en su conocida carta «El sonido de una mano» que solamente la consciencia humana puede proyectarse hacia el futuro.[34] Nacemos con la capacidad de imaginar qué pasará dentro de un momento y cuáles serán los resultados de nuestras acciones. Esta parece ser una capacidad extraordinaria que nos permite estudiar las leyes de la causalidad. En la mayoría de los reinos, este tipo de sensibilidad kármica no se da necesariamente. Así, nos encontramos en una situación única que nos permite trabajar en nuestra manera de estar en este mundo, al menos si estamos dispuestos a responsabilizarnos totalmente de esta vida que compartimos con los demás.

La reencarnación es una enseñanza importante en todas las escuelas budistas. La escuela del zen no es una excepción: hace mucho hincapié en el círculo continuo de «reencarnaciones» que recorremos a lo largo de esta vida. A medida que nuestra consciencia aumenta gracias a la práctica de la meditación, nos es posible empezar a vivir este proceso con toda claridad. Una mañana nos sentimos en la cima del mundo, y luego nos deslizamos hacia abajo hasta sentirnos deprimidos por la noche. En otros momentos, podemos sentirnos devorados por la codicia, la rabia o la ignorancia, lo que puede crear problemas para nosotros y para los demás.

Un solo día nos basta para pasar por varios reinos del samsara. A veces actuaremos como animales, siguiendo sobre todo nuestros instintos básicos;

o nos darán placer el odio y los celos, como a los espíritus bélicos; o buscaremos desesperadamente satisfacciones sin encontrarlas nunca, como los espíritus hambrientos; o nos quedaremos atascados en un estado celestial de felicidad, como los dioses; o nos sentiremos repentinamente vencidos por la profunda angustia de los habitantes del infierno. Todo esto nos hace ver que coincidimos con el reino humano sólo de vez en cuando.

Durante la práctica me he dado perfecta cuenta de que atravesar los seis reinos del samsara con plena consciencia y repetidamente nos ayuda a comprendernos mejor y también a reconocer las necesidades de quienes recorren la misma dinámica. Si somos capaces de identificarnos con ellos, que estemos rodeados de seres celestiales, de compañeros humanos, de espíritus hambrientos, de habitantes del infierno, de animales o de espíritus bélicos nos permite encontrar más fácilmente la forma de ayudarlos a despertar o al menos de evitar que su sufrimiento aumente. Mirando retrospectivamente, me siento muy afortunado porque mi entrenamiento zen me hizo atravesar los seis reinos de mi mente, lo cual resultó ser un viaje fabuloso.

Quizás sea este el mejor lugar para mencionar que el budismo mahayana distingue varios tipos de bodhisattvas. Por ejemplo, a los personajes bien conocidos como Manjushri, Samantabhadra o Avalokitesvara (o Kanzeon) se los llama bodhisattvas descendientes, es decir: grandiosos seres iluminadores que pospusieron su entrada en el nirvana y descendieron a nuestro reino humano bajo diversas apariencias para liberarnos del samsara.

A nosotros, en cuanto que practicantes principiantes, nos llaman bodhisattvas ascendentes, lo que significa que hacemos el voto de estar a la altura de las circunstancias y practicar con la necesaria diligencia para alcanzar un día la iluminación, lo que a su vez nos permitirá trabajar por el bienestar de todos los seres. Sin embargo, no hace falta esperar a que eso suceda para obrar de manera más beneficiosa. Podemos empezar a practicar la actividad de bodhisattva siguiendo las directrices mencionadas más arriba. Por ahora, quisiera insistir en que la actividad de bodhisattva no puede separarse de los otros modos de meditación. Armonizar cuerpo y mente, dirigir nuestra propia luz a nuestro interior y la observación clara son indispensables para sentar unas bases fiables para la actividad de bodhisattva. Con el tiempo nos daremos cuenta de que la práctica de los cuatro modos nos ayuda no solamente a responder ante situaciones cotidianas de manera más directa y satisfactoria, sino también a desarrollar nuestra visión de futuro. Empezamos a ver qué posibilidades tenemos de emplear esta valiosa vida humana en beneficio de todos los seres.

En general, la tradición zen insiste en que el secreto de la vida puede encontrarse únicamente en este preciso instante. Todo depende de cómo apreciemos este preciso instante. Nuestra concentración en el «ahora»

puede resultar un concepto estático, encerrándonos en una visión extremadamente estrecha del significado de estar vivo y ser consciente. En un momento dado, necesitamos ver que «este instante» no tiene límites: se extiende interminablemente hacia el pasado y hacia el futuro y engloba todo y a todos. Si bien debemos empezar precisamente aquí y ahora –porque es donde nos encontramos–, también hay que dejar que este instante se expanda en el espacio y en el tiempo.

Cuando de verdad logramos hacer esto, es posible que nos demos cuenta de que estamos a punto de volver a actuar de un modo que hasta ahora no nos ha resultado beneficioso. Entonces, podemos cambiar rápidamente nuestro proceder y buscar una solución alternativa. Así, sería mejor que nuestra actividad de bodhisattvas se basara no solamente en nuestra intuición presente, sino también en el conocimiento de cómo hemos hecho las cosas en el pasado y de las posibles consecuencias de nuestras acciones en el futuro. Esto podría, por ejemplo, inspirarnos a buscar otro trabajo o cambiar nuestra manera de comunicarnos con nuestra pareja.

Es importante recalcar aquí que la actividad de bodhisattva puede implicar cualquier acción, grande o pequeña, siempre que sea una respuesta natural basada en un verdadero conocimiento. Ni siquiera tienen que ser acciones empáticas evidentes y generalmente aceptadas. Cuando alguien preguntó a Maezumi Roshi acerca del budismo implicado socialmente, él contestó a voces: «¡El zazen es acción social!». Personalmente, creo que incluso alguien que se sienta en meditación profunda en la cima de una montaña puede tener un gran impacto en su entorno.

Probablemente, lo mismo se aplica a muchas otras actividades humanas. Los efectos que pueden derivarse de las acciones comprometidas socialmente y de ciertas formas de caridad son más evidentes, pero no hay duda de que participar en rituales, por citar un ejemplo, puede tener un efecto milagroso en las personas que son sensibles a ellos. ¿Y qué hay de las palabras? Si no fuera por sus famosos escritos, ¿quién se beneficiaría hoy de la sabiduría de Dogen Zenji? Está claro que la esencia de su sabiduría se ha transmitido a través de los siglos gracias a un linaje de maestros iluminados, y que su iniciativa de establecer el monasterio de Eiheiji marcó un nuevo comienzo para el zen japonés. No obstante, sin el Shobogenzo y el Eihei Koroku de Dogen Zenji todo habría sido diferente. Tal vez se podría incluso decir que, en última instancia, la actividad primordial de bodhisattva de Dogen Zenji fue escribir y dejarnos sus escritos.

LOS CUATRO MODOS JUNTOS

A lo largo de la historia, los distintos aspectos de la práctica meditativa se han articulado de diferentes maneras, y nuestros cuatro modos de

meditación se inspiran en modelos anteriores. Por ejemplo, el gran maestro Sramana Zhiyi, de la escuela Tendai, promovió dos tipos complementarios de meditación que pueden traducirse como «detenerse y ver»: desde entonces, muchos maestros han seguido ese modelo que se refiere tanto a la necesidad de calmar la mente como a la de aclarar nuestra mirada. El despertar de la fe tiene un enfoque similar. Distingue entre «cesación» y «observación clara»,[35] *que se relacionan con los dos lados de la realidad, el absoluto y el relativo. Se puede decir que en los cuatro modos de meditación estas dos categorías se expanden hasta dividirse en dos cada una.*

Nos podríamos preguntar también qué modo corresponde a la práctica del shikantaza (o «sólo sentarse») de la escuela Soto; mi respuesta es muy sencilla: los cuatro. A menudo se describe el shikantaza como la práctica del darse cuenta, de estar totalmente presente y de dejar que todo sea tal cual es sin ninguna interferencia. Esto puede corresponderse con el primer modo de meditación, o con el tercero, si se ha olvidado el sí mismo.

Además, Dogen Zenji, a quien muy a menudo se identifica con la práctica del shikantaza, recomienda explícitamente en su famoso manual Fukan Zazengi «retroceder un paso y dirigir la propia luz a nuestro interior», lo cual se ajusta perfectamente al segundo modo de meditación. Más aún, no considera que su práctica esté limitada a la meditación en posición sentada. Supuestamente, el estado de consciencia alcanzado durante el zazen se extiende a las actividades cotidianas, es decir, al cuarto modo de meditación.[36]

Tras haber practicado los cuatro modos durante un tiempo, la pregunta que podría surgir es: «¿En qué medida es necesario respetar el orden secuencial? ¿Podemos dejar que los modos se sucedan espontáneamente?». Mi respuesta es un rotundo «¡sí!». Los cuatro modos pueden practicarse intencionalmente, pero pueden también surgir de manera natural.

Puede que algunos de nosotros encontremos nuestro rumbo, incluso sin mucha información o guía, y tengamos despertares que parecen completamente espontáneos y que, sin embargo, están en perfecta conformidad con los cuatro modos. Pero mucha gente necesita directrices bien establecidas y una práctica diligente. Yo pertenezco, sin ninguna duda, a esa categoría. Quizás sea esa la razón por la que atraigo a los estudiantes que necesitan perseverancia, es decir, personas para quienes este proceso no puede dar frutos sin un esfuerzo serio e intencionado.

Cada cual es diferente, por supuesto, y por ello los cuatro modos de meditación no deberían en ningún caso convertirse en un sistema rígido. Su cometido es entrenar la mente y ayudarnos a esclarecer cuál es nuestra función de bodhisattvas, que es nuestro principal interés. Dado que

estudiamos la vida mientras la vivimos, necesitamos ser flexibles. No podemos detener todo de golpe y luego observar el resultado; incluso sentados en silencio no podemos evitar sentirnos activos de una u otra manera. Hagamos lo que hagamos, siempre estamos implicados en algún tipo de actividad. Eso es lo que hace del proceso un desafío importante.

Por fortuna, los verdaderos bodhisattvas no temen los desafíos; de hecho, los problemas les encantan porque sin problemas se quedarían sin trabajo. Imaginemos un bombero en pleno entrenamiento, deseoso de mostrar sus habilidades: se sentiría muy frustrado si no hubiera ningún incendio en su zona. Nosotros no tenemos que preocuparnos, ya que, de acuerdo con las escrituras, el mundo entero está ardiendo.[37] *O dicho de otra manera: hay mucho trabajo para todos los aspirantes a bodhisattva.*

Con el tiempo, llegamos a niveles más profundos en los cuatro modos de meditación y entramos en contacto cada vez más y más con nuestra llamada de bodhisattvas. ¡Qué regalo tan maravilloso! En mi opinión, la verdadera alegría y el sentimiento de realización llegan únicamente cuando, tras haber encontrado nuestra misión en la vida, por muy modesta que sea, podemos seguirla. Una vez más, este proceso también necesita tiempo. No obstante, prefiero presentar los cuatro modos de meditación como una sola unidad, aunque sea en una versión sucinta y guiada para principiantes. No importa que no puedan profundizar demasiado al principio: lo importante es que los principiantes puedan ver que los cuatro modos están interrelacionados y cómo unos incrementan los efectos de los otros. Si no, llegados a cierto punto, podrían quedarse estancados en el primer o segundo modo sin sentir la premura o la inspiración de seguir adelante. O bien detenerse en el tercer o cuarto modo sin casi ninguna referencia a los dos primeros.

Por ejemplo, dado que armonizar cuerpo y mente genera, a menudo, una enorme sensación de relajación y bienestar, es muy tentador interpretar ese estado como un logro avanzado. Si eso ocurre, la persona puede crear una isla de éxtasis relativo sin enfrentarse ni trabajar con las cuestiones personales que, de manera inconsciente, bloquean nuestra verdadera inspiración de bodhisattvas. Esto se conoce como «derivación espiritual».[38]

Practicar el primer modo de meditación como si fuera el único puede tener un efecto entumecedor. Expuestos a los mismos tediosos juegos mentales una y otra vez y sin miras altruistas, puede conducir a una resignación total y a un desinterés por comprometerse socialmente.

El segundo modo de meditación puede volverse muy problemático cuando se saca de contexto. Como hemos visto antes, dirigir la propia luz a nuestro interior puede resultar aterrador al principio, como si miráramos un profundo abismo. Sin la perspectiva estimulante del tercer y cuarto modo de

meditación sería muy difícil armarse del valor necesario para dar el paso siguiente, por lo que nos arriesgamos a abandonar la práctica en bloque y perder su potencial de transformación.

Por otra parte, para quienes sí logran entrever su interior o verdadera casa, la experiencia puede ser tan sublime que acaban durmiéndose en los laureles y no hacen ningún esfuerzo por implicarse en acciones beneficiosas. Dentro de la tradición budista, hace tiempo que esto se ha identificado como un problema frecuente. Un excelente ejemplo se puede encontrar en un koan del Hekiganroku:

El ermitaño Renge Ho tomó su báculo frente a la asamblea y dijo: «¿Por qué los patriarcas ancianos no se quedaron aquí después de haber llegado?». La audiencia guardó silencio. Él mismo contestó: «No tiene poder para el camino (salvar a la gente)». De nuevo dijo: «Después de todo, ¿qué es?». La audiencia guardó silencio una vez más. Y otra vez él contestó por ellos: «Llevando mi báculo en la nuca, yendo a las mil, a las diez mil cimas».[39]

Sin embargo, dar el paso siguiente no es nada fácil. En otro koan ese momento se compara incluso con bajarse de un mástil de más de treinta metros.[40] Se requiere una sensibilidad profunda para responder a las necesidades del mundo, y para expresar compasión no basta con ser conscientes de nuestro potencial ilimitado después de haber reconocido el absoluto. Como hemos visto antes, necesitamos también identificar nuestras limitaciones y las de los demás, así como las circunstancias en las que nos encontramos. Si no, no se tienen en cuenta las condiciones concretas de una situación dada.

Un simple vistazo al mundo absoluto de la unicidad puede entusiasmarnos tanto que descuidemos el mundo relativo de las diferencias. En consecuencia, podríamos sentir la tentación de hacer gala de nuestra libertad mental recientemente adquirida en vez de interesarnos por las necesidades de los demás y por explorar creativamente la manera de ayudarlos.

Ya en el siglo VIII, el maestro chino Zongmi criticaba una de las escuelas zen por ignorar esa distinción y, en consecuencia, no fomentar una formación mental más amplia. Le preocupaba que esa actitud pudiese conducir fácilmente a un comportamiento no ético. Formuló esa perspectiva de la siguiente manera:

Uno debe elevar su mente no para eliminar el mal ni para cultivar la Vía. Dado que la Vía en sí misma es la mente, no se utiliza la mente para cultivar la mente. Puesto que el mal es también la mente, no se puede utilizar la mente para eliminar la mente. A alguien que no elimina (el mal) ni hace (el

bien), pero acepta libremente las cosas, tal cual vienen, se le llama persona liberada. No hay ningún dharma al que aferrarnos ni ninguna budeidad que sea alcanzable… Simplemente, la práctica es dejar a la mente actuar con espontaneidad.[41]

Siguiendo el paradigma tradicional de «esencia» y «función», Zongmi hacía hincapié en su inseparabilidad al tiempo que subrayaba la diferencia entre ellas. Según él, esta función es doble:

La esencia intrínseca de la verdadera mente tiene dos tipos de funcionamiento: el primero es el funcionamiento intrínseco de la naturaleza del sí mismo y el segundo es el funcionamiento empático de-acuerdo-con-las-condiciones.[42]

Zongmi describe el funcionamiento intrínseco de la naturaleza del sí mismo como la consciencia siempre presente de la mente. El funcionamiento de-acuerdo-con-las-condiciones está relacionado con nuestras funciones psicofisiológicas como «el lenguaje, el discernimiento, el movimiento corporal, etc.». En mi opinión, esto permite que las dos formas de funcionamiento sean comparables a nuestro tercer y cuarto modo de meditación. Zongmi establece claramente que si no abordamos el funcionamiento intrínseco de la naturaleza del sí mismo («observación clara»), nuestro funcionamiento receptivo («actividad de bodhisattva») podría ser poco eficaz.

También podríamos quedarnos atascados en el tercer modo de meditación. Recibir mensajes sobre qué debemos hacer y cómo hacerlo no nos conduce obligatoriamente a la acción. Sin duda, parece más agradable quedarse en la tierra de los sueños e imaginar un ideal inalcanzable. No debemos olvidar que la actividad de bodhisattva es la práctica misma. Dicho con otras palabras: independientemente de cuán inspirados podamos sentirnos, es algo que hay que experimentar y es posible que fallemos muchas veces antes de realizar con éxito nuestra actividad. En la mayoría de los casos, nuestros despertares directos tienen que complementarse con el cultivo gradual de nuestra sabiduría y compasión para posibilitar la acción beneficiosa.

Si bien el despertar ocurre de forma súbita, es posible que suceda sólo después de llevar a cabo el samadhi durante un período de tiempo largo. Por eso generalmente el camino del zen consta de tres etapas de práctica, y en él la práctica gradual precede y sigue al despertar súbito. Hay una analogía que lo ilustra muy bien, la de escalar una montaña, llegar a la cima y luego bajar otra vez para trabajar por el bienestar de todos los seres.[43] *Para mí, la analogía insinúa que se trata de una secuencia: una evolución gradual, el despertar súbito, y otra evolución gradual. En mi opinión, se puede distinguir una etapa complementaria: el tercer modo de «observación clara», que es otra forma de despertar súbito. Sin embargo, también tiene una dimensión gradual porque permite la iluminación gracias a las diferentes situaciones a las que nos vamos enfrentando, una tras otra; por consiguiente, se desarrolla paso a paso.*

Como ya he mencionado antes, atravesar los cuatro modos de meditación reiteradamente es como un trabajo en espiral, en el que se desciende a capas cada vez más profundas de nuestras sabiduría y compasión innatas. Y aunque la espiral baja en vertical, también se expande horizontalmente, en círculos más y más amplios que tocan todos los aspectos de nuestra vida. Por razones prácticas, he hecho hincapié en el orden secuencial de los distintos modos de meditación, pero también deben verse como una unidad indivisa, puesto que están inextricablemente vinculados y pueden experimentarse o en distintas combinaciones o todos al mismo tiempo.

Mientras preparaba los cuatro modos de meditación me encontré con las cuatro sabidurías que forman parte de las enseñanzas yogachara del budismo mahayana y que han tenido una influencia importante en la tradición zen. Estudiándolas, me sorprendió muy agradablemente constatar que hay un gran parecido entre ellas y nuestros cuatro modos. Sobre todo, la segunda, tercera y cuarta sabiduría son similares a lo que he tratado de abordar en el segundo, tercer y cuarto modo de meditación.

Dependiendo de la fuente, las cuatro sabidurías se describen de una manera u otra. En general, podrían explicarse así: la primera es la «gran sabiduría del espejo perfecto», que se refiere a la capacidad de la mente de reflejar todo lo que aparece frente a ella, sin distorsión; la segunda es la «sabiduría de la naturaleza universal», que es la visión de la esencia universal presente en todos los fenómenos; la tercera es la «sabiduría de la observación maravillosa», que se adapta para ver las diferencias entre todos los fenómenos; la cuarta es la «sabiduría de la perfección en la acción», es decir, la habilidad de implicarse en actividades que manifiestan las tres

primeras sabidurías en la vida cotidiana.[44]

Para ver cómo se pueden alcanzar estas cuatro sabidurías en la práctica actual, necesitamos comprender algunas nociones de las enseñanzas yogachara que no son fáciles. En su obra Ocho principios del budismo zen, Yasutani Roshi ofrece una explicación notablemente clara de ellas. Ilustra sus propósitos con un diagrama detallado de la mente, que muestra ocho shiki o «capas de consciencia»,[45] que pueden considerarse como los niveles, cada vez más profundos, de un gran océano.

Los primeros seis shiki son los seis sentidos (incluyendo la facultad cognitiva). Figuran en el diagrama como olas en la superficie del océano y están sujetos al nacimiento y a la muerte. Bajo las olas se encuentra el séptimo, el mana shiki o sentido de uno mismo. Este shiki traslada las nuevas experiencias de los seis primeros niveles de consciencia al octavo nivel, el alaya shiki, y viceversa. También se le llama el «shiki de la autoconsciencia permanente», porque se aferra a la noción de uno mismo. El alaya shiki o «almacén de la consciencia» es el octavo nivel fundamental de la consciencia, del que se dice que almacena las impresiones de experiencias previas como si fueran semillas del karma futuro en esta vida y después de la reencarnación. A veces se añade un noveno shiki, el anmora shiki, el que denota más específicamente nuestro yo original o naturaleza de buda.[46]

Según las enseñanzas yogachara, la octava consciencia puede transformarse en las cuatro sabidurías. Tal y como yo lo entiendo, eso puede ocurrir cuando dirigimos nuestra propia luz a nuestro interior y vamos directamente al nivel más profundo. Como hemos visto en el segundo modo de meditación, ni ojos, ni oídos, ni nariz, ni lengua, ni cuerpo, ni mente cognitiva son útiles aquí; hay que olvidar el yo que conocemos. El centro de nuestro ser sólo puede «realizarse» y actuar si lo hace libremente. Si esto ocurre, el octavo shiki se transforma en la gran sabiduría del espejo perfecto; el séptimo, en la sabiduría de la naturaleza universal; el sexto, en la sabiduría de la observación maravillosa, y las cinco primeras consciencias, en la sabiduría de la perfección en la acción.

Una experiencia de verdadero despertar puede liberar la gran sabiduría del espejo perfecto, y si la experiencia es suficientemente intensa, las otras tres sabidurías se liberan simultáneamente. Todo ocurre a la vez y de inmediato. Como ya he mencionado antes, es como encender la luz. De repente se tiene una visión de conjunto de la situación en la que uno se encuentra (la segunda sabiduría); se reconocen las peculiaridades de dicha situación, lo que permite escuchar los mensajes sobre cómo actuar (tercera sabiduría), y entonces uno se ve haciendo cosas que se ajustan perfectamente a la situación (cuarta sabiduría). Sin embrago, en general la luz no es muy brillante y dura apenas un momento. Es decir: la experiencia

puede resultar poco profunda para iluminar lo suficiente las otras tres sabidurías e iniciar la actividad de bodhisattva. Hasta donde yo he podido ver, para la mayoría de la gente un primer despertar conduce solamente a la sabiduría de la naturaleza universal. Esto quiere decir que podrán tener una maravillosa experiencia de unidad, pero sin saber realmente cómo utilizar esa experiencia en su vida diaria.

Es importante señalar que existe una diferencia entre la primera sabiduría, la sabiduría del gran espejo perfecto, y nuestro primer modo de meditación: este último, al armonizar cuerpo y mente, es más una preparación que algo que fomenta un despertar total. No obstante, los despertares pueden ocurrir en cualquier momento, incluso en este primer modo.

Frecuentemente, al zen se le llama escuela «súbita» porque considera que el despertar directo, el reconocimiento instantáneo de nuestra mente de buda, es indispensable para tener una vida verdaderamente iluminada. Hakuin insiste en la importancia de este despertar, pero al mismo tiempo distingue varios grados de despertar súbito (o kensho) y subraya la necesidad de un cultivo gradual de los mismos para poder salir realmente de los antiguos y testarudos patrones. Habla en detalle de las cuatro sabidurías en un bello pero muy poco conocido ensayo titulado Shichi,[47] en el que dice:

Aun cuando estas están fundamentalmente completas en todos, no pueden alcanzarse a no ser que se las saque a la luz. Cuando has estudiado e investigado con esfuerzo y la naturaleza de buda aparece súbitamente, te das cuenta de inmediato de la esencia de la realidad interior; se obtiene todo de golpe. Pero aunque alcances el despertar sin pasar por las diferentes etapas y fases, si no cultivas la práctica progresivamente te será imposible alcanzar la omnisciencia, el conocimiento independiente y la gran iluminación.[48]

Y añade:

Aunque un día veas la Vía con toda claridad, mientras tu capacidad para iluminar tu interior no sea grande y fuerte, seguirás a merced de tus habituales aflicciones instintivas y psicológicas, y no serás libre e independiente ni en las situaciones agradables ni en las adversas.[49]

Aquí, posiblemente, Hankuin se hace eco de las palabras del maestro chino Hanshan Deqing, que también trató este tema extensamente. Describe el despertar súbito como quien ve a su propio padre en una encrucijada. Lo reconocería inmediatamente. Luego dice:

Es también como beber agua: sólo la persona que bebe sabe si el agua está caliente o fría. No hay manera de explicárselo a otra persona. Eso es la

práctica verdadera y la iluminación. A continuación, con base en su experiencia, la persona que practica todavía tendrá que unir su Mente con el entorno. Deberá liberarse de golpe de las sólidas barreras kármicas de su vida y de sus pensamientos ilusorios y apegos emocionales, dejando únicamente la mente verdadera.[50]

Por muy repentinas que sean las experiencias de kensho, varían en la profundidad alcanzada. Si bien lo que descubrimos es básicamente de la misma naturaleza, cuanto más profundicemos, más se revelará, y escucharemos con más claridad nuestra vocación de bodhisattva. Puesto que es difícil estimar aquello que no vemos aún, no deberíamos sentirnos satisfechos fácilmente con nuestras evaluaciones de cualquier despertar que hayamos podido tener. La comunicación personal e individual con un maestro que ya ha vivido este proceso puede ayudar a verificar los despertares y también a motivarnos para profundizar más.

La mayor parte de las veces, una serie de fulgores precede a un logro realmente transformador. Sólo el dai kensho, la gran iluminación, es capaz de borrar todas las ideas equivocadas de un plumazo y nos permite entrar en el reino de la verdadera realidad sin retroceder. También se llama «la gran muerte», porque el antiguo yo muere y deja sitio para que alguien nuevo pueda nacer.

Sin embargo, ni siquiera la gran iluminación es necesariamente el final. Hakuin es el mejor ejemplo: continuó profundizando en su despertar una y otra vez.[51] La vacuidad no tiene fin y tampoco lo tiene la experiencia de la vacuidad. Lo mismo ocurre con el mundo de las formas. Desarrollar nuestra aptitud para la actividad de bodhisattva requiere cultivar nuestro despertar en la vacuidad y en la experiencia de la vacuidad.

Utilizados sabiamente, los koans pueden ser herramientas muy eficaces para profundizar y cultivar nuestros fulgores; cortan con las tendencias habituales y obstinadas a las que, muy a menudo, nos aferramos cuando lidiamos con las circunstancias de la vida, y nos desafían a responder más libremente y con mayor compasión. Esa es la razón por la que utilizamos los koans, para enriquecer nuestra práctica de la meditación. Son el tema del siguiente capítulo.

CAPÍTULO 2

Investigando los koans

ENCONTRARSE

CON LOS ANCESTROS DE BUDA

Los koans o diálogos registrados entre maestros y estudiantes del pasado expresan las enseñanzas de manera muy resumida. Pueden ser un estímulo para estudiar, olvidar el yo e iluminarse a través de la situación que presentan. El término japonés koan deriva del chino gong an, que significa, literalmente, «caso público». En el contexto del zen implica un modelo de despertar que puede darse y que ha sido verificado a través de los siglos. Los koans tienen la capacidad de inspirar a los practicantes del zen y también proporcionan a los maestros una herramienta para comprobar a intervalos regulares la comprensión de sus estudiantes, a medida que progresa la formación. Concretamente, el maestro da al estudiante un koan como tema de meditación y espera una presentación animada de su contenido durante el dokusan. Como no tiene un componente racional, el koan nos desafía a atravesar el pensamiento dualista y nos permite sentirnos uno con el mundo como un todo indivisible. Algunos koans más avanzados abordan la variedad interminable dentro de esa unidad, la inseparabilidad de estos dos aspectos y también la manera en la que podemos expresar todo esto con palabras afables y acciones beneficiosas.

La práctica del koan necesita mucha fe, puesto que nos incita a interrogar nuestro marco mental habitual. Tenemos que estar dispuestos a equivocarnos. De hecho, sin el deseo de aceptar nuestros errores es posible que nunca lleguemos a encontrar las respuestas que emergen directamente de nuestra naturaleza original y no de un razonamiento convencional.

La tradición zen habla de tres elementos esenciales para posibilitar ese proceso: una gran fe, una gran duda y una gran determinación. La fe es, por supuesto, el punto de arranque indispensable: necesitamos, por ejemplo, fe en el Buda, en el Dharma y en la Sangha; la fe que todos podemos compartir en la experiencia de la iluminación.

Por muy reconfortante que a veces sea esta fe, aquí se la considera esencial para generar tanto una gran duda como profundas preguntas. De hecho, una parte importante de nuestro entrenamiento zen está dirigida a generar la fe necesaria para osar ponernos en duda: si estamos todos originalmente iluminados, ¿por qué no somos capaces de verlo o experimentarlo?

Juntas, una gran fe y una gran duda contribuyen a una gran determinación, es decir, a la resolución de demoler nuestra mentalidad engañosa. A veces se considera necesario un cuarto elemento esencial para

incrementar nuestra determinación: la ira intensa, es decir, una profunda insatisfacción provocada por nuestra falta de comprensión. Se puede abordar la ira de distintas maneras y aquí solemos bromear diciendo que se trata de una energía demasiado preciosa como para malgastarla con los demás.

Las colecciones tradicionales de koans consisten en una serie de casos que, normalmente, seguimos en orden secuencial. Sin embargo, el maestro puede elegir unos koans específicos para que un estudiante determinado trabaje en ellos. En cualquier caso deben cumplirse ciertos criterios antes de que el alumno pueda practicar un koan y pasar al siguiente. Por muy extraño que parezca, los koans pueden proporcionar a maestros experimentados la oportunidad de evaluar, con notable exactitud, la profundidad del despertar de sus estudiantes.

Hay cientos de koans recopilados en libros o registros, de manera que hay dónde buscar y elegir: la lista de koans utilizada en White Plum, el linaje de Maezumi Roshi, incluye una antología que fue transmitida por Koryu Roshi; el Mumonkan («La puerta sin puertas»), el Hekiganroku («El registro del acantilado azul»), el Shoyoroku («El libro de la serenidad») y el Dekoroku («La transmisión de la luz»), que reúnen koans sobre los preceptos, y Tozan Goi («Cinco rangos de Tozan»). La mayoría de los koans tiene su origen en la dinastía china Song, pero por lo general recogen los dichos y hechos de los maestros de la era Tang, conocida como la edad de oro del zen, de algunos siglos antes.

Los casos del Mumonkan se concentran fundamentalmente en el despertar a la unidad absoluta: ven el universo en su totalidad, como un todo perfecto. Son los llamados dharmakaya koans. Se nos invita a identificarnos con lo que sea que el koan represente y a sentirnos uno con la situación del koan. Los koans de las otras colecciones redirigen nuestra atención a las diferencias del mundo y nos desafían a responder a situaciones concretas.

La destreza de ver tanto la faz absoluta como la faz relativa de la realidad es tremendamente útil. Se podría decir que las situaciones de la vida son koans en sí mismas. Con frecuencia nos enfrentamos a dilemas que no pueden resolverse si atendemos sólo a una faz e ignoramos la otra. Así, la práctica del koan nos facilita ver la vida desde una perspectiva más amplia y nos ayuda a actuar de acuerdo con una visión de conjunto, yendo de lo absoluto a lo relativo y volviendo a lo absoluto sin quedarnos estancados en ningún sitio. ¡A veces puede dar vértigo! Se puede decir que en el reino de la unidad nada queda por hacer, excepto simplemente ser lo que se es, sea lo que sea, lo cual incluye nuestra manera de actuar. En el reino de las diferencias hay mucho que hacer, incluyendo absolutamente nada, si esa parece la mejor opción en una determinada situación.

Algunos koans han demostrado su eficacia a la hora de estimular un primer despertar. El más famoso figura, en primer lugar, en el Mumonkan. El diálogo es el siguiente: «En una ocasión, un monje preguntó con total honestidad al maestro Joshu: "¿Un perro tiene la naturaleza de buda o no?". Joshu contestó: "¡Mu!"».[1] Por muy tentador que resulte, no debemos reflexionar sobre este diálogo ni tratar de darle un sentido racional. Se trata de averiguar qué es mu. Esa es la pregunta que el maestro lanza al estudiante: «¿Qué es mu? ¿Puedes mostrármelo?».

El monje que hizo la pregunta a Joshu conocía seguramente el principio mahayana que dice que todo y todos tienen la naturaleza de buda y que se articula con claridad en las escrituras. Pero debía tener serias dudas y se preguntó: «¿De verdad? ¿Un perro achacoso tiene la naturaleza de buda? ¿Mi hermana y su marido tienen la naturaleza de buda? Y más importante, por supuesto: ¿tengo yo, realmente, la naturaleza de buda? Si es así, ¿por qué no lo siento y por qué los demás tampoco parecen notarlo?».

Se trata de una pregunta que sin ninguna duda todos nos planteamos. Nos enseñan que todos estamos plenamente dotados de la naturaleza de buda, pero ¿podemos verificarlo con nuestra experiencia? Investigar la respuesta mu de Joshu podría incitarnos a hacerlo. Mu, literalmente, significa «no», y aquí se utiliza como una negación ubicua. Cuando logramos centrarnos totalmente en la palabra mu, sin ninguna reserva, aunque sea solamente por un instante, nos despojamos de todas nuestras ideas y conceptos, quedándonos frente a la desnuda esencia de la vida. «¿Qué es mu?» se convierte en una pregunta apremiante que acaba removiendo algo en lo más profundo de nuestro interior. A un momento de total negación le sigue un momento de total confirmación. Puede parecerse a la muerte y por ello tal vez saque a relucir el miedo que nos provoca morir, pero no hay necesidad de preocuparse: el renacimiento es instantáneo.

Parece difícil de creer, pero se puede trabajar con este koan durante años hasta que no quede nada a lo que aferrarse y entonces, de repente, sentirse completamente realizado. Nunca he visto a alguien pasar el koan «Mu» y luego decir: «Ahora me siento vacío». Cuando llegamos realmente al fondo de la cuestión, lo que sigue es un increíble despertar, todas las cosas empiezan a brillar con sus verdaderos colores. Esta experiencia nos ofrece una visión muy diferente del mundo y marca el principio de una nueva vida. Sin embargo, todavía nos espera un largo camino en la práctica del koan: primero, hay una serie de preguntas para ponernos a prueba, por ejemplo, «¿cuál es el origen de mu?». Cuando nos atrevemos a ir allí, nos damos cuenta de que es una aventura sin fin. Pero hay una respuesta clara a ese interrogante, una respuesta que podría satisfacer a todos los ancestros. ¿Qué podrá ser?

Para mí es un milagro que las palabras de los maestros chinos del pasado puedan tener aún tanto impacto en las mentes de los occidentales testarudos como yo. Con frecuencia, digo que el koan «Mu» es una píldora mágica, y felicito a los estudiantes a los que se la prescribo. ¡Somos tan afortunados! Esta fórmula ancestral ha pasado la prueba de generaciones de practicantes de muchas y distintas nacionalidades: china, japonesa, coreana, entre otras, y puede revelar cualidades de bodhisattva que, de lo contrario, podrían quedar ocultas.

Se podría alegar que el sello de la mente de Buda, transmitido a través de los siglos, no tiene una forma específica y que ahora nos toca inventar nuevos métodos que sean más adecuados para la gente de hoy y de nuestra edad. Pero aunque la creatividad es siempre bienvenida, sería una pena descartar los modelos de nuestros predecesores con excesiva rapidez. La manera en que se han expresado nos ayuda enormemente a valorar la calidad intemporal de nuestra vida y nos evita dejarnos llevar por tendencias efímeras.

Me gustaría subrayar dos cosas. La primera es que los koans se pueden abordar eficazmente sólo en samadhi. En otras palabras, cuando hemos atravesado, al menos en cierta medida, los conceptos dualistas de cuerpo y mente, del yo y de los demás, y de sujeto y objeto. Si no, los koans podrían convertirse fácilmente en formas de entretenimiento intelectual o conducirnos a enredarnos en absurdos verbales.

En segundo lugar, como ya se mencionó, la práctica del koan necesita comprobaciones periódicas e individuales con un maestro experimentado que ya ha recorrido todo el proceso. Esa es la razón por la que comentaremos con un poco más de profundidad, más adelante en este capítulo, varios aspectos de las relaciones maestro-estudiante.

TODOS TENEMOS NUESTRA PROPIA LUZ

Ummon dio instrucciones diciendo: «Todos tenemos nuestra propia luz. Si quieres verla, no podrás. La oscuridad es oscura, oscura. ¿Cuál es tu luz?». Él mismo contestó: «El almacén. La puerta». De nuevo dijo: «Es mejor no tener nada que tener algo bueno».[2]

Este koan del Hekiganroku es uno de mis koans favoritos. El maestro Engo, que escribió las introducciones para cada uno de los cien koans de esa recopilación, elogió a Ummon al decir que «aísla la corriente engañosa del pensamiento sin dejar ni una gota detrás». El maestro Engo, por su parte, tampoco se queda corto. En una de sus Cartas zen propugna lo siguiente: «Haz de la iluminación tu estándar».[3] *¡Vaya, vaya, sí que es un estándar alto!*

El maestro Joshu dio en el clavo con mu y no pudo haber sido más directo. El maestro Ummon nos da alguna pista más, pero no por ello el desafío se atenúa. «Todos tenemos nuestra propia luz» es una afirmación contundente. Todos tenemos ya la iluminación; todos la tenemos en nosotros para reconocer nuestro pleno potencial y encontrar nuestra función en esta vida.

La belleza de este koan está en que encapsula toda la enseñanza budista en cinco palabras. Los sutras y demás escrituras tradicionales tienen un gran poder de inspiración; sin embargo, por su cuantía, amplitud y variedad pueden resultar abrumadores. La breve sentencia de Ummon se recuerda con facilidad, va directamente a lo esencial y es muy rigurosa. Digamos que es suficiente para una vida entera de práctica.

Todos tenemos nuestra propia luz. No se excluye a nadie. Necesitamos hacer acopio de confianza para asumirlo, porque implica mucha responsabilidad. No podemos encontrar la luz en otra persona, debemos encontrarla en nosotros mismos. Si de verdad vamos hasta allí, descubriremos que las buenas nuevas de Ummon esconden también una sombra desagradable. Dice que, aunque quieras ver la luz, no podrás. «¡La oscuridad es oscura, oscura!».

Recordemos que si dirigimos nuestra propia luz a nuestro interior, en el segundo modo de meditación podemos experimentar directamente la inseparabilidad entre uno mismo, los demás y los objetos. Por supuesto, no debemos interpretar las palabras de Ummon al pie de la letra; la oscuridad es simplemente una metáfora, pero muy adecuada. En la oscuridad todas las cosas se vuelven una, y en este caso incluso la frontera entre el interior y el exterior se hace borrosa. Al final, todas las distinciones desaparecen. Vamos más allá de lo que conocemos y, evidentemente, sentimos temor. Abandonamos nuestra zona de confort, el mundo que nos es familiar, y nos

abrimos a lo inesperado.

Se podría decir que normalmente permanecemos en nuestra propia luz, de modo que si queremos clarificar nuestra vida, debemos salir del sendero, apartarnos de la luz y volver a la oscuridad. Es entonces cuando empezamos a ver las cosas con mayor claridad. Me siento muy afortunado porque Zen River se sitúa en la costa norte de los Países Bajos, que es el área menos urbanizada del país, y la ciudad está relativamente poco iluminada. En una noche sin nubes, la luna y las estrellas brillan en todo su esplendor y nos ofrecen un cielo increíblemente hermoso. De manera análoga, si entramos en la parte oscura de la mente, la vida empieza a iluminarse y las situaciones se presentan con mayor viveza.

«La luz brillante de Ummon» (nombre con el que se conoce este koan) ayuda a profundizar nuestra práctica del segundo y tercer modo de meditación. Sin embargo, puesto que es un koan, pide una respuesta. Ummon reta a sus estudiantes, diciéndoles: «Veamos, ¿qué es esta luz?». En otras palabras, lo que quiere es comprobar. «¿Habéis retrocedido a la oscuridad? ¡Mostrádmelo, por favor! ¿Qué habéis visto?». Sus estudiantes se sentían avergonzados porque ninguno podía contestar. Ninguno tenía la confianza necesaria para hablar en voz alta.

Ahora la pregunta se dirige a nosotros, ¿cómo contestarla? El maestro Ummon respondió: «El almacén. La puerta». ¡Qué maravilla! ¿Podrá ser así de simple? Sí, pero depende, por supuesto, de quién lo dice. ¿Qué significan el almacén y la puerta para nosotros?

En China y en Japón, a los templos se los considera el cuerpo del Buda. Sabemos que tradicionalmente la planta de las siete estructuras más importantes está diseñada para que, visto desde arriba, el edificio en conjunto tenga la forma de un buda sentado. Así, cuando pasamos la aspiradora, desempolvamos los armarios, limpiamos las ventanas y los retretes o barremos los corredores, estamos limpiando el cuerpo de Buda. Es algo físico, lo tocamos vayamos donde vayamos, lo cual da lugar a una comunicación muy íntima. Incluso los objetos que suponemos inanimados encuentran su voz y nos hablan. Hay un koan que dice que todas las voces son las voces del Buda,[4] de manera que todo y todos pueden hablarnos, pero es posible que necesitemos práctica para escucharlos con claridad.

¿Puedo escuchar qué dice el suelo en este momento, o el césped del jardín, o los árboles, o los pájaros, o las personas que están cerca de mí? En el momento mismo en el que empiezan a hablar, pueden llamarme con otro nombre. ¿Qué nombre será? ¿Y cuántos nombres tengo? En el zen japonés no es raro que una persona tenga muchos nombres y, además, en ciertas ocasiones especiales se puede recibir otro más.

Cuando me siento dispuesto a asumir otro nombre cualquiera, recibo pautas increíblemente útiles para saber qué hacer y cómo, lo cual no significa que los demás lo noten. Todas las voces son las voces del Buda, pero sólo para aquellos que tienen los oídos para escucharlas. No importa si es la voz de alguien que es estúpido o sabio, crítico o comprensivo, grosero o educado. Un pedo es la voz del Buda, la persona que nos grita sin justificación aparente sigue siendo la voz del Buda. En general, podemos aprender de las situaciones más raras y de la gente más inepta.

Recuerdo una anécdota preciosa de Donatello, el famoso escultor renacentista. Se cuenta que mientras trabajaba en la estatua de un profeta bíblico le surgieron algunos problemas que no había previsto. Con frecuencia, trabajaba solo toda la noche, y en una ocasión sus estudiantes, que dormían en un cuarto contiguo, le escucharon gritar: «¡Habla, maldita sea, habla!». Evidentemente, quería que el profeta cobrara vida de verdad, y lo logró. Lo Zuccone, nombre con el que se la conoce, fue su escultura preferida y son muchos los que la consideran la mejor escultura de mármol del siglo XV. Aún hoy nos habla.

Ummon hace algo parecido en el koan. Nos grita «¡Vive! ¡Muéstrame tu luz!». Así que, ¿podemos, realmente, ver el almacén y la puerta con sus ojos? Por lo general el entrenamiento de los koans lo empezamos asumiendo el papel de estudiante, lo cual haremos también en este caso, puesto que la pregunta se dirige a nosotros. Pero en algún momento se nos pide asumir el papel de maestro, es decir, sentirnos uno con el maestro, y mientras lo hacemos, sentirnos uno con el maestro que hay en nuestro interior.

Maezumi Roshi solía decir que no estudiamos los koans, sino que los utilizamos para estudiar nuestra vida, porque nos proporcionan una manera alternativa de comprenderla. Podemos reflexionar sobre la vida. La filosofía es parte integrante de la actividad humana desde tiempos remotos; el escultor francés Rodin lo representó en su célebre escultura El pensador. Por otra parte, también hay gente que obedece a sus emociones para guiarse por los caminos de la vida. Sin embargo, tal y como yo lo veo, ni la mente cognitiva ni la inteligencia emocional pueden por sí solas darnos información suficiente para saber cómo vivir nuestra vida.

En una ocasión, una alumna me dijo que no le gustaban los koans porque sentía que su vida ya era un koan. ¿Por qué crear más problemas de los que ya existen? Pues bien, los koans se llaman también ejemplos. Nos proporcionan la ocasión de plantear los problemas de una manera completamente distinta a como solemos hacerlo. Los koans están pensados para ser resueltos únicamente en la amplitud del samadhi, lo cual nos ayuda a abordar los obstáculos con los que nos enfrentamos en la vida. El koan «La luz brillante de Ummon» es particularmente eficaz en ese sentido.

A veces, bromeamos diciendo que nuestros problemas no empequeñecen, sino que nuestra mente se agranda; por eso los problemas nos parecen más pequeños y, por lo tanto, más manejables. Por regla general, no necesitamos a Ummon, ya que es posible abrir la mente sin ningún recurso específico. Se considera que la meditación zen debe ser completamente natural, una forma de presencia radical que incluye todo y a todos.

Pero ¿quién sabe? Incluso si pensamos que nuestra mente está abierta por completo, puede que no lo esté. ¿Quién sabe qué está al acecho? Los koans pueden utilizarse como máximas explosivas y la expresión de Ummon «todos tenemos nuestra propia luz» puede ser totalmente destructora. Atraviesa las barreras y hace volar en pedazos los moldes que nos han fastidiado durante los dos últimos kalpas. Y luego pone a prueba nuestro despertar: ¡muéstrame tu luz! ¿Puedes demostrar que es mejor no tener nada que tener algo bueno?

Como dije antes, los koans sirven para examinar nuestro desarrollo espiritual. Revelan dónde estamos, lo cual es muy importante. Si no sabemos dónde estamos en este momento, tampoco podremos avanzar.

Al igual que otros asuntos humanos, el entrenamiento con los koans no es perfecto. Tiene todos los inconvenientes de un sistema capaz de seducirnos. Por ejemplo, puede favorecer una actitud competitiva y hacer que los estudiantes se focalicen más en pasar el koan durante el dokusan en vez de explorar sus implicaciones en las actividades de la vida diaria.

El entrenamiento con los koans es sólo el punto de partida para el tercer modo de meditación, como ya hemos visto, y completar todo el currículo no significa que hayamos llegado al final de nuestra práctica. Aun así, si el entrenamiento del koan se realiza como se debe, puede ser una enorme herramienta para revelar nuevas y sorprendentes perspectivas.

NO HAY MAESTRO DEL ZEN

El maestro chino Obaku se dirigió a sus monjes, reunidos en asamblea, y les dijo: «Todos vosotros coméis hojarasca. Si peregrináis con ese talante, ¿cuándo vais a encontrar el día de hoy? ¿No sabéis que en toda la tierra Tang no hay un solo maestro zen?». Un monje dio un paso el frente y dijo: «Pero, con seguridad, en todas las regiones hay quienes enmiendan a los monjes y gobiernan las asambleas de discípulos». Obaku dijo: «No he dicho que no haya zen, solamente que no hay maestros zen».[5]

Este famoso koan del Hekiganroku nos hace reflexionar sobre un aspecto muy importante que concierne a la relación maestro-estudiante. Esencialmente, no hay maestros del zen, lo cual significa que tampoco hay estudiantes del zen y no hay Dharma que enseñar. ¿Cómo es posible? En este koan hay claramente un maestro dirigiéndose a sus estudiantes y lo que les está comunicando es el Dharma. ¿O no?

El monje que dio un paso adelante y respondió estaba confuso, como posiblemente muchos de nosotros. Por suerte, Obaku cierra el diálogo con una afirmación clara: no es que no haya zen, es sólo que no hay maestros zen. Por supuesto, las palabras implican algo que deberá resolverse durante el dokusan, pero tal vez yo pueda aclarar algo ahora.

El zen al que Obaku se refiere se caracteriza por su fluidez y por la imposibilidad de definirlo. Sólo puede transmitirlo alguien que ha olvidado el yo a alguien que está olvidando el yo. De modo que no es que no haya zen; podemos expresar el zen en voz alta y clara. Sencillamente, no es un principio fijo y se manifiesta únicamente en las acciones de quienes conocen su verdadera naturaleza.

Todo esto tiene consecuencias importantes para las relaciones maestro-estudiante. En el nivel en el que Obaku opera en este koan no hay maestro en el sentido convencional. Dicho con cierto idealismo, los maestros desaparecen en cuanto que maestros y alientan a los estudiantes a seguir su ejemplo, lo cual implica asimismo que el estudiante tiene la responsabilidad.

No cabe duda de que si uno se compromete a trabajar estrechamente con otra persona –en cualquier campo, ya sea arte, música, deporte o ciencia–, antes que nada averigua todo lo posible sobre esa persona. Las escrituras budistas nos exhortan a hacer lo mismo. No se nos pide avanzar con fe ciega: se nos incita a verificar si el maestro está cualificado y si su personalidad y el estilo de sus enseñanzas nos convienen. Puesto que no hay una sola manera de presentar el Dharma, las enseñanzas de cada maestro pueden ser diferentes.

Según el maestro tibetano Chögyam Trungpa Rinpoche, podemos clasificar a los maestros en tres categorías.[6] En primer lugar está el instructor que enseña las bases y no necesita un vínculo personal. Luego está el «amigo espiritual», que va por delante de nosotros en el camino del zen y con quien compartimos su experiencia. Solamente en la tercera categoría encontramos la relación maestro-estudiante a la que el koan se refiere.

Probablemente, Yasutani Roshi reconocería cinco categorías de maestros zen, porque enumera cinco variedades de zen:[7] Bompu Zen, que aborda el bienestar físico y mental; Gedo Zen, que se centra en la devoción y experiencias extraordinarias; Shojo Zen, que es el vehículo de la iluminación personal; Daijo o Mahayana Zen, que incluye los votos del bodhisattva, y Saijojo Zen, que constituye el vehículo más alto y requiere una relación maestro-discípulo que parece similar a la tercera categoría identificada por Trungpa Rinpoche. Por supuesto, un maestro budista experimentado puede trabajar con estudiantes de cualquier nivel y responder a sus necesidades.

En cualquier caso, antes de empezar a buscar un maestro sería bueno hacer una investigación interna sobre cuál es nuestra aspiración. Yasutani Roshi llegó incluso a preguntar a sus alumnos a cuál de los cinco niveles querían ser dirigidos. En cierto modo, tiene mucho sentido, ya que cada uno llega con esperanzas y expectativas diferentes, y sería bueno no sólo para el maestro, sino también para el estudiante, saber sobre qué base cimentarán ambos la relación.

Esto no significa, por supuesto, que no podamos movernos de un nivel dado al siguiente o retroceder de nivel durante un tiempo. El académico y maestro del budismo tibetano Alexander Berzin afirma en su libro Wise Teacher, Wise Student. Tibbetan Approaches to a Healthy Relationship que prácticamente todos aquellos que buscan la espiritualidad progresan por etapas.[8] Esto significa que necesitaremos varios tipos de guías y no todos los maestros podrán adaptarse a la variedad de zen a la que aspiramos. Como vemos, la relación con los maestros del Dharma es un asunto muy complicado.

Muchos maestros zen han subrayado la importancia de que maestros y estudiantes puedan relacionarse siguiendo los famosos «cuatro métodos del anfitrión y el huésped» de la escuela Rinzai (Linji en chino):[9] el anfitrión examina al huésped, el huésped examina al anfitrión, el huésped examina al huésped y el anfitrión examina al anfitrión. En mi opinión, al nivel más obvio, el «anfitrión» es el maestro y el «huésped» es el estudiante, e interactúan de cuatro modos distintos.

En primer lugar, el maestro ha de ser capaz de desafiar al estudiante y el estudiante tiene que reconocer la autoridad del maestro. De otro modo, el

Dharma no podrá fluir del uno al otro. Por otra parte, se debe dar a los estudiantes la oportunidad de desafiar a los maestros, por ejemplo, pidiendo referencias en las escrituras sobre la presentación que hacen del Dharma, o bien preguntándoles cómo convierten sus palabras en hechos.

Además, maestros y estudiantes necesitan comunicarse al mismo nivel sin ningún tipo de jerarquía, en tanto en cuanto ambos siguen la Vía. Para ambas partes, siempre hay más que aprender, especialmente respecto a proyecciones mutuas que son casi inevitables. En conclusión, en algún momento maestros y estudiantes se mirarán a los ojos, es decir, al mismo nivel de transmisión mente-a-mente, reconociendo en el otro la naturaleza de buda.

El método de la escuela Rinzai requiere que tanto el maestro como el estudiante sean muy flexibles, puesto que se les pide reconocer y adoptar perspectivas diferentes durante el entrenamiento. En mi experiencia, esto implica que lo mejor para ellos es que practiquen con la cercanía necesaria para poder sacar a la luz e involucrar las diferentes caras de sus personalidades. Según el maestro chino Yuanyun Jiexian:

Esperar que un practicante tenga un despertar decisivo sin emplear en su totalidad los métodos [los cuatro de la escuela Rinzai] es como esperar que el arroz se cueza donde no llega el fuego. Es como tratar de pelar la fruta que no está madura. Aun si el maestro goza de una gran reputación y el estudiante tiene una gran inteligencia, [si no se utilizan estos cuatro métodos] las enseñanzas del maestro y el potencial del estudiante no encontrarán un punto de contacto y se decepcionarán mutuamente.[10]

La historia muestra que los estudiantes pueden necesitar mucho tiempo antes de encontrar al maestro idóneo. De igual manera, a los maestros les tomará mucho tiempo encontrar a los estudiantes adecuados. Por otra parte, un maestro excelente puede no serlo para todos, ¡y el peor maestro ser, a pesar de todo, el mejor para alguien! Arriesgándome a decir algo evidente, repito que sin un buen maestro es difícil ser un buen estudiante. Y esto es verdad también en sentido contrario: sin buenos estudiantes, no hay buen maestro. Ambas partes se necesitan para asegurarse de que el Budadharma mantenga su viveza.

Muchas escrituras registran la existencia de un vínculo kármico entre estudiantes y maestros que puede manifestarse de maneras imprevistas. En su obra Eight Beliefs in Buddhism, Yasutani Roshi menciona «la atracción mutua entre budas y seres sintientes», que puede darse en muchos y a diferentes niveles.[11]

La primera vez que escuché a Maezumi Roshi, en una conferencia en el

Centro Zen de Los Ángeles (ZCLA), no entendí mucho de lo que dijo, pero para mí no cabía la menor duda de que lo que abordaba era de enorme importancia y no podía dejar de mirarle. Me recordó la ocasión en la que vi a Dilgo Khyentse Rinpoche, unos años atrás. Fue en una casa sin nada de extraordinario, igual a otras en Amberes, que había sido transformada en templo tibetano, repleta de altares y banderas multicolores. Como Rinpoche era muy alto, tuvo que inclinarse resueltamente para susurrar algo al oído del joven tulku que lo acompañaba. Me pareció que venía de otro planeta y, sin embargo, resultó ser la primera persona en la que puse toda mi confianza: una montaña de fe, aun cuando por entonces yo no sabía lo que esa fe podía entrañar. Sólo su manera de sentarse hizo resonar algo dentro de mí: me mostró una manera diferente de vivir.

Gempo Roshi tuvo un efecto algo diferente: irradiaba la misma energía y, aunque se dirigía a todo un grupo de estudiantes, sentí que me hablaba a mí personalmente. Pero también sentí, ya en ese momento, que ser su estudiante presentaría grandes desafíos. Desde el principio, vi que tendría que entrar en lo desconocido y aceptar ciertos riesgos para comunicarme con él.

Mientras me deshacía de muchas creencias y prejuicios del pasado, entré en un mundo de transformaciones y descubrí aspectos de mí mismo de los que no era consciente. A veces, eso implicaba eventos dramáticos, especialmente durante el mes de sesshines épicos en sitios remotos, pero también podía ocurrir durante las actividades simples de la vida diaria.

Recuerdo, y es un recuerdo que guardo como una joya, llevar el café a Genpo Roshi a su dormitorio antes del primer zazen matinal y escuchar sus hallazgos más recientes. También cuando íbamos juntos al gimnasio, unas cuantas veces por semana, y hablábamos del Dharma mientras levantábamos pesas; tenía efectos inesperados. Durante el tiempo que viví, viajé y practiqué con él, nuestras mentes se encontraron de una manera que es difícil de describir; eso me preparó para entrar en la familia de los ancestros del Dharma. Nunca podré agradecérselo lo suficiente.

Más tarde, Kuroda Roshi me introdujo en una serie de intrincados misterios de nuestro linaje, lo cual profundizó aún más mi vínculo con su hermano, Maezumi Roshi, que ya había muerto. Había conocido la faceta americana de Maezumi Roshi durante mi estancia en Estados Unidos, ahora descubría su faceta japonesa. Familiarizarme con las circunstancias en las que había crecido me ayudó también a comprender con mayor profundidad la manera en la que había adaptado la práctica del zen para darla a conocer a los estudiantes americanos.

Además, mientras vivía en Japón, Kuroda Roshi –o Hojo-san, como le

llamamos– se convirtió en el primer ejemplo que tuve de la actividad de bodhisattva. Simplemente llevarle en coche por los alrededores de Tokio y visitar a los miembros de su templo fue una aventura formativa muy difícil de igualar. Descubrí su asombroso talento para hablar con distintas voces a gente de todos lados.

Cualquiera que sea la relación entre maestros y estudiantes, franca o complicada, tranquila o áspera, lo más importante es que el Dharma fluya libremente. El entrenamiento con koans da a cada uno un papel específico que les ayuda a trascender diferencias personales; diferencias que, de otra manera, podrían obstaculizar el encuentro de las mentes.

Es más, los koans nos alientan a no quedar satisfechos fácilmente con nuestra comprensión. Cada caso presenta un nuevo desafío en el que el maestro es un espejo que nos permite observarnos desde distintos ángulos. De hecho, trabajar con los koans en el contexto de una cooperación estrecha con el maestro revelará no sólo nuestras virtudes ocultas, sino también nuestros peores defectos, lo cual es absolutamente esencial para el desarrollo espiritual.

Todo esto implica un proceso gradual y también explica por qué tantos adeptos del pasado lograron permanecer cerca de sus maestros durante largos períodos. El maestro Joshu es el mejor ejemplo, porque se quedó con Nansen durante unos cuarenta años y luego fue a una peregrinación que duró veinte, visitando a otros maestros y comprobando su propia comprensión. Fue a sus ochenta años cuando se sintió preparado para establecerse y tener alumnos. En aquel entonces, ya se había convertido en un maestro excepcionalmente maduro. Se dice que, cuando hablaba, salía luz de sus labios.[12] Vivió hasta los ciento veinte años y muchos de sus dichos, siendo «Mu» el más famoso, se han preservado durante siglos.

Pero recordemos que cada estudiante tiene una relación diferente con cada maestro, de modo que es inútil comparar. Hacer comparaciones puede ser muy perjudicial porque conduce fácilmente a los celos, a la arrogancia y a toda clase de emociones negativas. Esa es una de las razones por las que nunca hablamos de lo que ocurre durante el dokusan, que es ultrasecreto. Cada uno tiene que encontrar su propia manera de tratar con el maestro y ver cuánto dura esa relación fecunda. La mayor parte de las veces es el estudiante quien decide quedarse o marcharse después de un tiempo. ¡Pero también hay varios ejemplos de maestros que instan a los estudiantes a hacer las maletas y marcharse en busca de otro maestro o de otra vida!

Dicho con sencillez, una de mis misiones es mantener viva la tradición de los koans, lo cual es un trabajo considerable. Echando una ojeada a nuestra recopilación de koans, puede llegar a ser incluso abrumador. Es cierto que no

todos quieren o necesitan recorrer todo el currículo. Ya se ha dicho que los koans abordan la misma cuestión una y otra vez, pero desde perspectivas diferentes. En teoría, un solo koan debería bastar si ese koan pudiese revelar las incertidumbres profundas y ocultas de nuestra vida que llevamos como un peso, sin ser conscientes de ello, y que en gran medida determinan nuestra identidad.

El reputado maestro chino del siglo XX Hsu-Yun es conocido por haber trabajado sobre todo con la pregunta «¿quién acarrea este cadáver por todas partes?».[13] Fue esa pregunta la que le dio su fama de sabio. Pero supongo que para mantener la tradición es necesario que al menos algunos maestros dominen la lista en su totalidad. Eso requiere que el maestro pueda trabajar con sus estudiantes de manera regular y durante largos períodos.

Algo que Maezumi Roshi dijo en cierta ocasión me sigue resultando muy inspirador. Nos miró y murmuró, bastante alto, por cierto: «¡Me encantan los koans!». Quizás los apreciaba tanto porque el entrenamiento con koans tal y como lo describimos aquí no es, en general, parte integrante del estilo Soto Zen en el que él nació. El padre de Maezumi Roshi, Baian Hakujun Daiosho, fue un excelente y muy respetado sacerdote Soto que dejó que sus hijos siguieran el entrenamiento estándar de la escuela Soto. Al mismo tiempo, los alentó a estudiar con maestros de otras escuelas.

Maezumi Roshi recibió la transmisión del Dharma de su padre y más tarde continuó su entrenamiento con Koryu Roshi (Shakiamuni Kai) y Yasutani Roshi (Sanbo Kyodan), que trabajaban intensamente sobre los koans con sus estudiantes. Después de completar los currículos de sus respectivos linajes, recibió también la transmisión por parte de los dos. Aunque toda su vida fue un fiel sacerdote Soto, lo que transmitió a sus alumnos reflejaba también el estilo de sus dos maestros de orientación Rinzai.

Personalmente, me siento muy afortunado por haber recibido esa herencia generosa de Genpo Roshi y haré lo imposible para mantenerla viva para las generaciones futuras. Pienso que el entrenamiento con koans ayuda a proteger la autenticidad del Dharma. También asegura una conexión directa entre maestro y estudiante, y lo hace de una manera que ha perdurado durante siglos.

Además, los koans son textos que nos proporcionan un lenguaje que ha sido específicamente concebido para expresar y comunicar las capas más profundas de la sabiduría humana. La sentencia audaz de Obaku «no he dicho que no haya zen, sólo que no hay maestro del zen» es, sin duda alguna, una joya. Al escucharla, otro maestro se sintió muy impresionado y exclamó: «Ese cisne es capaz de extraer leche pura de una mezcla adulterada. ¡Está claro que no es un pato cualquiera!».[14]

UN CABALLO CON MUCHO BRÍO

Alguien que no era budista preguntó en una ocasión al Honrado por el Mundo: «No pido palabras, tampoco pido no-palabras».

El Honrado por el Mundo permaneció sentado.

El que no era budista lo elogió diciendo: «La gran compasión del Honrado por el Mundo ha disipado las nubes de mi ignorancia y me ha permitido la iluminación», y, tras inclinarse con gratitud, se marchó.

Luego, Ananda preguntó al Buda: «¿Qué iluminación ha tenido el que no es budista para elogiarte de esa manera?».

El Honrado por el Mundo respondió: «Es como un caballo con mucho brío que arranca sólo con la sombra de la fusta».[15]

En una de las escrituras del Canon Pali, el Buda se refiere a la analogía de los cuatro tipos de caballos para diferenciar los cuatro tipos de practicantes. El primero empieza a galopar con la sombra de la fusta, el segundo empieza a correr al mínimo contacto, el tercero se mueve sólo cuando se lo lastima y el cuarto no se mueve hasta que es fustigado y derrama sangre.[16]

Está claro que algunos avanzan rápidamente por el sendero, mientras que otros son lentos. La persona que no era budista era muy rápida, logró la iluminación de inmediato, ¡y ni siquiera era budista! En cambio Ananda, que había sido un discípulo cercano del Buda durante muchos años, no entendía qué pasaba. ¿Con cuál de ellas te identificas de entrada?

La mayoría de los occidentales de mi generación no ha crecido en una tradición budista, de modo que todos hemos sido no-budistas por un buen tiempo, lo cual puede verse como una ventaja. Muchos maestros asiáticos que vinieron a enseñar budismo zen en Occidente se sintieron atraídos por la apertura y entusiasmo de sus nuevos estudiantes. En un libro muy conocido, se identifica la mente zen con la mente del principiante.[17] Sin embargo, no es necesario abogar por la ingenuidad, puesto que eso puede conducir fácilmente a una interpretación errónea de las enseñanzas budistas.

Como somos recién llegados al budismo, podemos asumir que la nuestra es una «mente de principiantes», pero podría no ser el caso si, como sucede a menudo, nos asedian los condicionamientos inconscientes. Por ejemplo, puede suceder que vistamos el budismo con los colores de nuestro contexto judeocristiano. Sin duda, todos llevamos en nosotros las huellas de nuestra educación, y no hay nada de malo en ello. Sin embargo, lo mejor sería reconocer la influencia de esas huellas, al menos en cierta medida.

A lo largo de los siglos, el budismo ha viajado de un país a otro, adaptándose a las circunstancias de las culturas nativas en las que al final ha logrado echar raíces. En consecuencia, hay muchas escuelas budistas, y cada una se centra en un aspecto diferente del Dharma. En el zen nos guiamos por la transmisión mente-a-mente de nuestros ancestros como garantía de su autenticidad. No obstante, tener un buen conocimiento de los textos fundacionales, como los sutras y otras escrituras que articulan con claridad el mensaje original del budismo, siempre ha sido indispensable. Como en tantos otros campos, teoría y práctica tienen que ir de la mano, puesto que la una no puede funcionar bien sin la otra.

Aquí, aún estamos buscando la manera de integrar los principios y prácticas budistas en nuestro contexto específico, tanto cultural como social. Por el momento, sólo hay un puñado de instituciones occidentales, como universidades o monasterios, que respaldan esa tradición de la misma manera que ocurre en Asia desde hace muchos siglos. Los congresos Vesak, que mencioné anteriormente, han tenido lugar en la enorme Universidad Mahachulalongkornrajavidyalaya, una de las dos universidades públicas budistas de Tailandia. Por mi parte, ni siquiera he intentado contar cuántos monasterios y templos he visitado. Así que afrontémoslo: aquí somos principiantes, lo que también significa que, por el momento, no tenemos por qué saber cómo debe ser el budismo en este lado del mundo. Eso me parece fascinante.

Volviendo al koan, Ananda no era precisamente un recién llegado, ya que fue el estudiante del Buda y su fiel asistente, y al parecer podía recordar cada una de las palabras que el Buda había dicho. Pero Ananda no había alcanzado una comprensión profunda, aún no estaba completamente iluminado. Eso se convirtió en un serio problema cuando el Buda murió y los discípulos se reunieron para recitar y memorizar todas las prédicas que había pronunciado durante su larga carrera como maestro. Sólo aquellos que estaban verdaderamente iluminados habían sido invitados, de modo que Ananda no estaba presente a pesar de ser el único que recordaba todo, palabra por palabra. Afortunadamente, a lo mejor debido a la presión que sentía, alcanzó la iluminación justo a tiempo. Ocurrió gracias a una pequeña ayuda por parte de uno de sus hermanos del Dharma, pero ese es el tema de otro koan.[18]

En cualquier caso, lo que importa es saber que a unos les costó más alcanzar el despertar y a otros, menos. Podemos haber practicado durante mucho tiempo, pero eso no significa que nuestro ojo del zen se haya abierto por completo. Y mientras tanto, puede aparecer un novato y sorprender a todos, como en una de las parábolas del Sutra del loto, en la que una niña de siete años, hija de un rey dragón, avergonzó a todo un grupo de veteranos al lograr la iluminación, de repente, delante de ellos.[19] En nuestro koan, una persona que no es budista llega, hace una pregunta al Honrado por el Mundo

y logra la iluminación de inmediato. Sin embargo, quizás no estaba tan falto de experiencia como parecía. La mayor parte de las escuelas budistas sostienen que uno sólo puede lograr la iluminación después de muchas vidas de práctica. En el zen también, pero se nos asegura que ya hemos pasado por todo ese trabajo de preparación y que el despertar completo es posible exactamente aquí y ahora: cada momento es una oportunidad de oro.

Seguro que muchos de nosotros sentimos que ya hemos vivido varias vidas; ¡incluso durante esta, antes de emprender el camino del zen! Y puede ser que durante siglos hayamos estado lidiando con problemas que parecen no tener solución. Como ya mencioné, ayudaría mucho si fuésemos capaces de fundirlos todos en uno solo.

Eso es, exactamente, lo que puede ocurrir durante el trabajo con los koans. A medida que se avanza en el currículo del «koan de la vida», intrínsecamente ligado a tu experiencia vital, puede suceder en un momento dado. Surge una pregunta profunda que, consciente o inconscientemente, nos ha fastidiado desde siempre. La gran ventaja es que ahora ya hemos avanzado en el samadhi y podemos absorber esa pregunta con todo nuestro ser en vez de sentirnos estúpidos por no obtener ningún resultado satisfactorio. El modo en el que Hamlet reflexiona sobre el «ser o no ser» no le convierte en alguien más sabio. Lo que la persona que no era budista plantea es muy similar: él estaba viviendo un intenso samadhi cuando miró al Buda Shakyamuni cara a cara, y entonces le ocurrió algo muy profundo.

¿Qué queremos, realmente, preguntar? Y ¿somos capaces de formular esa pregunta de manera clara? Mi maestro me dijo que su pregunta esencial había sido: ¿existo o no? Tuvo que encerrarse en un armario, a oscuras, hasta que una nueva perspectiva surgió de la nada. Para mí fue muy sencillo: ¿qué es lo que mi maestro y otros maestros importantes han descubierto que yo aún no he logrado ver? Esa pregunta llegó a ocupar toda mi mente y me enfrenté a ella, día y noche, hasta que explotó: mi vida no ha vuelto a ser la misma desde entonces. La persona que no era budista probablemente llegó también a ese callejón sin salida, un punto muerto total, y por fin se decidió a consultarle al Buda: «No pido palabras, tampoco pido no-palabras».

Los comentarios que se han hecho sobre este caso coinciden en que el que no era budista debía de ser un filósofo sofisticado que había aprendido muy bien sus lecciones. Tal como yo lo entiendo, había muchas escuelas filosóficas en la India por entonces, y cada una tenía su punto de vista, pero básicamente seguían dos corrientes conceptuales: una de ellas puede denominarse eternalismo y la otra, nihilismo.

Es muy sorprendente ver que esta división en dos categorías sigue presente hoy en día. Muchos de nosotros creemos que en última instancia

algo sobrevive después de la muerte: una entidad espiritual eterna. Cuando era niño, en la escuela católica a la que fui me enseñaron que cuando el cuerpo muere, el alma pervive; los redimidos por la fe y sus buenas acciones se unen a Dios en el cielo, mientras que otros deben pasar primero por el purgatorio y los pecadores que no se arrepienten van al infierno.

Más tarde aprendí que hay gente que cree que cuando el cuerpo muere, la mente muere también. Piensan que no quedará nada cuando muramos; todo se habrá ido. He asistido a muchos entierros últimamente y no he constatado ninguna referencia a una posible continuación de la persona fallecida en algún otro reino de la existencia. Las ceremonias consistían sobre todo en discursos de rememoración y de despedida del difunto.

Al parecer, la humanidad se ha enfrentado durante siglos y a distintos niveles a esa dicotomía entre el eternalismo y el nihilismo, la existencia y la no-existencia. Recordemos que Hamlet se quedó atrapado entre dos opciones: existir o no existir. La persona que no era budista de nuestro koan aborda la misma cuestión, pero la verbaliza de distinta manera: «No pido palabras, tampoco pido no-palabras».

Así planteada, la pregunta se vuelve muy profunda. ¿Qué pasa si no contesto de ninguna de las dos formas? ¿Es posible trascender las palabras y las no-palabras? En ese momento, el cielo se abre a una tercera opción que presenta una realidad totalmente nueva. Sin duda el no-budista estaba preparado para verlo: había llegado al final de su razonamiento.

¿Y nosotros? Durante el zazen quizás nos hayamos cansado de nuestras interminables conversaciones mentales y hayamos intentado callarnos. Pero hacer eso es agotador y puede ser peligroso, porque nos puede convertir en zombis. En el budismo creemos que podemos trascender las palabras y las no-palabras –y, de hecho, todas las dualidades– si volvemos a la fuente de donde provienen; podemos experimentar la verdad viva, directamente, justo antes de que las dualidades aparezcan. Pero conseguirlo requiere un samadhi profundo que el Buda expresa de una manera bellísima: permaneciendo sentado. Al parecer, no se puede captar la verdad en términos dualistas: sólo puede manifestarse en nuestra manera de actuar.

Es irónico que la persona que no era budista expresara su pregunta en presencia de Ananda, que era un experto de las palabras pero solía interpretarlas literalmente. Precisamente por eso se perdía lo esencial. En consecuencia, el incidente deja a Ananda perplejo: ¿cómo es que la persona no-budista alcanza la iluminación tan rápidamente? El Honrado por el Mundo no había dicho nada. ¿Después de todo, el silencio es oro?

Sin embargo, no es eso lo que se quiere decir aquí, aun cuando se podría

añadir que el silencio del Buda hablaba por sí mismo. Lo importante es que las palabras tienen límites, lo mismo que las no palabras. Su eficacia depende de la situación presente y de la libertad interior de la persona involucrada.

Los koans nos ayudan a encontrar esa libertad porque es posible resolverlos sólo si nuestros conceptos dualistas se distienden. Se los llama barreras, pero en realidad no lo son, la barrera es nuestra mente ilusoria. Por lo tanto, se puede decir que los koans presentan desafíos que nos ayudan a aceptar los grandes interrogantes de la humanidad: ¿quién soy?, ¿qué se supone que debo hacer?, ¿qué pasará cuando muera?

Los koans se llaman también ejemplos y son sumamente útiles. Podemos considerarnos muy afortunados de haber encontrado el ejemplo del Honrado por el Mundo.

EL SONIDO DE ALGO QUE ES GOLPEADO

¡El sonido de algo que es golpeado! – y olvidé todo lo que sabía.

El entrenamiento no fue necesario ni siquiera temporalmente.

Con el movimiento y la conducta manifiesto la Vía Ancestral,

y no caigo en un posible pesimismo.

Nada queda detrás de mí cuando paso,

en habla y actitud libre de dignidad.

Todos aquellos que han alcanzado este estado de conocimiento a través de su experiencia,

sin excepción alguna, hablan de este supremo potencial de actividad.[20]

Es sorprendente ver cuántos maestros alcanzaron súbitamente el gran despertar al escuchar algo. En el presente caso es el sonido de algo que es golpeado, y en un templo zen hay muchísimas oportunidades de escucharlo, porque a menudo se percuten cajas acústicas de madera, campanas y tambores.

Mientras trabajamos con el koan del Shumon kattoshu, se nos pregunta qué línea es la más importante y se nos pide que expliquemos sus implicaciones de manera dinámica. Aquellos que lo logran de inmediato se sienten en comunicación con los maestros del pasado, puesto que comparten la misma experiencia.

Un sonido puede impactarnos, pero podemos sentirnos así por otra causa que no sea auditiva. Otras cosas pueden afectarnos; de hecho, existen muchos registros que relatan el caso de maestros que alcanzan la iluminación al recibir un golpe físico, ¡y dicen que incluso Dogen Zenji logró la iluminación cuando otra persona fue golpeada! Se cuenta que una mañana su maestro chino Tendo Nyojo fue a la sala de meditación y vio que el monje sentado al lado de Dogen estaba dormitando. Se quitó su zapatilla y le golpeó en la cabeza mientras exclamaba: «¡Zazen no es sólo sentarse ahí; es abandonar el cuerpo y la mente!». No sabemos qué le ocurrió al monje en cuestión, pero algo le sucedió a Dogen.

Para dar a la historia aún más interés, algunos eruditos sostienen[21] que Tendo Nyojo no pronunció esa frase, sino que dijo: «Sacude cuerpo y mente», que se dice prácticamente igual en chino. Sin embargo, Dogen, cuya

comprensión de la lengua china oral no era aún perfecta, entendió mal esas palabras y le impactó lo que pensó haber escuchado: se olvidó de sí mismo y abandonó cuerpo y mente.[22] ¡Afortunado el maestro, afortunado el estudiante!

El koan nos impulsa a olvidar todo lo que sabemos y, al hacerlo, a recordar quiénes somos en realidad. Pero es un recuerdo raro. Por lo general recordamos algo que conocíamos; ahora recordamos algo que nunca hemos conocido: ¡nuestro rostro original antes de que nuestros padres nacieran![23] No obstante, nos es familiar porque después de todo es un asunto de familia: la Vía de nuestros ancestros.

«La Vía» es el término que el budismo tomó de la tradición taoísta y sus connotaciones son sumamente evocadoras. De alguna manera, nunca nos hemos salido del camino y cada paso que damos lo damos en la Vía del Buda. Sin embargo, para recordar que esto es así, necesitamos recorrer cierta distancia. La Vía ancestral es el sendero de todos los budas y ancestros que allanaron el camino para que podamos seguirlo, lo cual significa que somos seguidores de la Vía. La Vía ancestral nos enseña cómo navegar nuestras vidas sin perder de vista lo que merece ser nuestra mayor prioridad.

Y, por supuesto, no somos los primeros en caminar por este sendero. Se dice que incluso otros budas precedieron al Buda Shakyamuni, hacia atrás en el tiempo más allá de lo que nadie puede recordar. Quizás esto nos proporcione la fe necesaria para continuar incluso cuando el camino resulte duro, siguiendo el ejemplo de los practicantes budistas que nos han precedido y que se enfrentaron a desafíos similares. En cierto modo, todos nosotros somos sólo los siguientes en la fila. Al parecer, depende de cada uno de nosotros que el camino siga siendo visible para otros seguidores. A veces, me surgen dudas sobre si soy la persona indicada para asumir esa responsabilidad. Pero si no soy yo, ¿quién? ¿Quién estará ahí para la próxima generación?

Durante la preparación del Jukai (ordenación laica zen), los estudiantes copian la lista del linaje ancestral, que enumera series enteras de maestros en orden secuencial. Empieza con el Buda Shakyamuni y termina con el nombre del que va a recibir el Jukai, que figura al final, justo después de su maestro. Todos los nombres están enlazados por una línea roja que simboliza un linaje sanguíneo. Significa que el estudiante hereda el Dharma del linaje de su maestro.

Hay dos maneras de interpretar esa lista. Después de recibir el Jukai, nuestro nombre figura como el siguiente en la línea de sucesión y al final de la lista de todos los ancestros, pero también podemos verlo al revés: estamos al principio de la lista, como si nos empujaran desde atrás. Visto así, no hay

nadie detrás; cada uno de nosotros será el primero en dar el paso. Es normal que nos sintamos atemorizados de vez en cuando, ya que entramos en territorio desconocido.

La línea roja es un circuito cerrado. No termina contigo, sino que recorre todo el camino hacia arriba y conecta con el misterioso círculo sobre el nombre del Buda Shakyamuni, para después descender a través de todos los ancestros. Es decir, cada uno de nosotros fortalece al Buda, ya que él depende de ese círculo, el cual simboliza la iluminación.

Por consiguiente, en la Vía ancestral cada uno de nosotros es pionero. La continuidad depende de nuestro valor y audacia, de nuestra responsabilidad de realizar la Vía. En otras palabras, el orden está ahora totalmente al revés: no solamente somos seguidores de la Vía, ¡sino que de repente somos también exploradores!

La Vía no lleva a ningún destino concreto, pero nos muestra, una y otra vez, cómo convertirnos en un eslabón, y eso a veces hace que nos sintamos muy solos. Debemos dar el siguiente paso porque nadie puede darlo por nosotros. Y si no lo hacemos, el vínculo con el Buda y todos los ancestros se rompe. En otras palabras: si no asumimos esa responsabilidad, el Buda Shakyamuni no cobra vida.

La práctica zen empieza en la posición sentada, en solitario, porque aunque nos sentemos con un grupo de gente, se trata de un esfuerzo personal. Es agradable compartir la misma inspiración, pero ello no supone involucrarse con los demás. Dirigir la propia luz hacia nuestro interior no admite compañía alguna. Tal vez sea esa la razón por la que, cuando la práctica zen se focalizan únicamente en la meditación en posición sentada, llega la apatía. De hecho, el koan menciona incluso un «posible pesimismo».

Insisto: dirigir la propia luz hacia nuestro interior necesita audacia. Según nuestra motivación y disposición kármica, puede llevarnos directamente a la «oscura noche del alma». Sin la guía de un maestro y el conocimiento de las escrituras que clarifican el proceso, sin la cooperación activa de nuestros compañeros practicantes y sin el sostén de los bodhisattvas a los que llamamos durante las actividades ceremoniales, podemos, en efecto, caer en el pesimismo antes de que la luz del despertar haya tenido la menor ocasión de brillar.

Esa es una de las razones por las que pienso que, además de la meditación en posición sentada, la práctica zen necesita integrar otros elementos de entrenamiento tales como el estudio, los rituales y la interacción social. Todo ello crea un contexto que genera la fe que necesitamos para quitarnos las máscaras y sentirnos libres ¡incluso de la

dignidad!

El despertar es un asunto delicado que depende de circunstancias internas y también externas. Repito una vez más la leyenda del pollito que trataba de romper su cascarón para salir: al parecer, el picoteo del polluelo desde el interior no es suficiente. La gallina tiene que picotear desde el exterior al mismo tiempo para que el polluelo pueda salir vivo del cascarón. Si ese picoteo es prematuro, el pollito puede morir debido a una exposición temprana; si ocurre demasiado tarde, se ahogará. En esta analogía, el huevo representa la zona de confort que ha dejado de ser útil e impide que el crecimiento continúe. Así, nada más natural que nuestro deseo de romperlo y salir del encierro. Sin embargo, hay peligros, y la mayoría de nosotros necesita toda la ayuda que pueda conseguir.

En una ocasión hablé con un joven que, según pude juzgar, había vivido la experiencia de una apertura genuina, pero no podía comprender en absoluto qué había pasado. No conocía a nadie a quien contarle su experiencia y acabó sintiéndose deprimido durante años. Este caso es excepcional, porque ninguno de nosotros podría experimentar eso sin ayuda. Aun así, no deja de ser un caso muy revelador. Una parte importante de mi misión es asegurarme de que una comunidad comprometida acoja a los estudiantes en un ambiente propicio en el que se dé más de una oportunidad a que el despertar verdadero tenga lugar, y que la persona que lo vive se dé cuenta de lo que significa.

Hay que añadir que cualquier despertar, profundo o superficial, puede convertirse en un caparazón protector. Nuestro anhelo de hacer algo a partir de la nada parece ser insaciable, y los textos clásicos contienen copiosas advertencias para evitar solidificar una experiencia en una idea o creencia y, al hacerlo, negarle su cualidad de estar viva.

Liberarse de la dignidad significa también liberarse de «oler a zen»; en otras palabras: renunciar a darse aires por haber vivido algo especial. Tenemos que darnos cuenta de que cada momento es una oportunidad de romper el caparazón, incluso aquel que hemos creado hace unos minutos. Según las enseñanzas budistas, nacemos cada segundo y morimos muchas veces, pero como no prestamos atención, no podemos disfrutar de ese continuo proceso de renovación. La práctica del koan puede liberar voces de nuestro interior, voces que hemos ocultado durante mucho tiempo, quizás incluso durante una vida. Mi maestro llamaba a esas voces «voces repudiadas»,[24] y se refería a ellas como si fueran las voces de niños caprichosos que hemos encerrado en el sótano.

Dado que todas las voces pueden considerarse las voces del Buda y cada situación puede requerir una respuesta diferente, tratemos de conocer la

mayor cantidad posible de voces. En muchas ocasiones nos vemos totalmente controlados por una voz que se hace escuchar en cualquier circunstancia, lo cual puede ser contraproducente. Si nuestra percepción está enturbiada, es posible que malinterpretemos incluso la voz de la compasión. Por ejemplo, podemos identificarnos con el papel del que «ayuda» simplemente porque queremos aprobación, sin preguntarnos si hay alguien que se beneficia de lo que decimos o hacemos.

No es fácil abrirnos a las voces que hemos repudiado, pero esas hay que reconocerlas y no dejarse engañar por ellas para que puedan trabajar en equipo. Eso requiere mucha serenidad y paciencia. A medida que nuestra práctica madura, las voces se hacen escuchar en una variedad mayor y con un volumen cada vez más alto. Tal vez nos sintamos como el director de un coro que trabaja con composiciones cada vez más complicadas y que requieren cada vez más cantantes. En mi experiencia, cuanto más avanzamos en nuestra práctica, más cuenta nos damos de la necesidad de seguir practicando.

«Todos aquellos que han alcanzado este nivel de conocimiento mediante la experiencia / hablan, sin excepción, de este supremo potencial de actividad». Estos dos últimos versos del poema son la conclusión perfecta para este capítulo y nos preparan para el siguiente. Cualquiera que haya escuchado plenamente el sonido de algo que es golpeado y se haya olvidado de sí mismo, aunque sea una sola vez, sólo puede expresar aquello que se ha activado, esto es, el potencial supremo. El verdadero despertar hace emerger la gratitud y el deseo de dejarla hablar alto y claro.

Por una parte, es posible afirmar que, en lo que al Dharma se refiere, nunca recibiremos nada para lo que no estemos ya totalmente dotados. Y, sin embargo, el despertar nos parece algo que recibimos. Es como la vida que nos han dado nuestros padres: no era suya, no les pertenecía, simplemente nos la transmitieron. No obstante, les estamos agradecidos de haber hecho posible nuestro nacimiento.

La transmisión del Dharma del maestro al estudiante es similar. Cuanto más profundo es el despertar, más profunda será la gratitud, la cual en última instancia puede extenderse a todos los budas y antepasados y a la vida de todo y de todos. Dicha gratitud es demasiado grande como para contenerla en un cuerpo y una mente individuales, necesita ser compartida con urgencia. Con razón, desde tiempos remotos, las reverencias y los cánticos han formado parte integral de la práctica budista.

CAPÍTULO 3

Ritual zen

¡MIRAD! ESTE MUNDO ES VASTO Y ANCHO

Ummon dijo: «¡Mirad! Este mundo es vasto y ancho. ¿Por qué os ponéis vuestros atuendos monacales al sonido de la campana?».[1]

Cada mañana, al toque de la campana de nuestro templo, los monásticos y las monásticas se visten con sus atuendos; otras personas se ponen la túnica del laico, la vestimenta de samu-e[2] u otras ropas apropiadas para la práctica del zen. Es un pequeño ritual que con el tiempo vamos cultivando como parte de nuestra rutina diaria. Pero la pregunta permanece. El mundo es vasto y ancho; ¿por qué nos vestimos de esa manera y seguimos un programa de práctica que a la mayoría de la gente le resulta tan ajeno? Hay tantas cosas que uno puede hacer; ¿por qué esto?

Hace un tiempo, un grupo de estudiantes universitarios visitó Zen River y muchos de ellos me hicieron precisamente esa pregunta. Debí parecerles muy mayor y quisieron saber qué fue lo que me trajo aquí. Debo admitir que, retrospectivamente, ¡es toda una historia! Está claro que ellos observaban su vida desde el otro extremo, puesto que la tenían casi toda por delante, especialmente en el mundo de hoy, en el que los jóvenes tienen tantas opciones entre las que elegir. El mundo es vasto y ancho y, en nuestra cultura digital, podemos acceder fácilmente a una gran cantidad de información: todos los rincones del planeta parecen estar al alcance de un clic.

Sin embargo, la abundancia de información puede crearnos dilemas sobre qué hacer y por qué. Muchos jóvenes sufren de «saturación o sobrecarga de opciones». Por eso debió de ser muy interesante para nuestros visitantes conocer una comunidad que seguía una vocación o llamada poco común.

Tras el largo viaje desde Utrecht hasta Uithuizen, lo primero que esos jóvenes escucharon fue el Daihishin Darani que cantamos prácticamente a diario. ¿En qué otro lugar de los Países Bajos podían haberlo hecho? Yo me he acostumbrado tanto que a menudo olvido que debe resultar muy extravagante en el entorno neerlandés. Podía leer las preguntas en sus ojos: «¿Qué le empujó a crear esto?, ¿adónde irá ahora?». Sin embargo, escucharon con mucha atención y vi que les había impresionado. ¿Quién sabe?, quizás nuestro Daihishin Darani fue lo único que recordaron una vez de vuelta en sus casas. Me imagino que olvidaron todas las explicaciones que les dimos, pero el ritmo del canto seguramente se quedó grabado en su memoria.

En Zen River, en general seguimos las formas rituales de la escuela Soto, con algunas pequeñas adaptaciones. Por ejemplo, cantamos los sutras en

inglés y en japonés, lo cual permite tanto a nuestra reciente comunidad internacional, que utiliza el inglés como lengua común, como a nuestros expertos amigos japoneses encontrar un término medio que posibilite practicar juntos sin dificultad.

Sobre todo desde 2010, año en el que Zen River recibió el certificado oficial que lo reconoce como templo Soto (Tokubetsu Jiin), acogemos con bastante regularidad a monjes japoneses que siguen nuestro programa durante un período de uno a tres meses. A menudo les sorprende la cantidad de zazen que hacemos y el número de sesshins. Uno de los monjes decidió quedarse unos años en el templo para avanzar en el entrenamiento de los koans. Normalmente los monjes japoneses son practicantes consumados de los rituales, mucho más que nosotros, de modo que podemos aprender los unos de los otros.

Los occidentales principiantes del zen creen que nuestro ritual es estrictamente «japonés», pero los monjes japoneses no opinan lo mismo. Un monje que estuvo presente durante una fascinante ceremonia de Hosseshiki (o ceremonia del combate del Dharma) en nuestro templo se entusiasmó mucho, pero para sorpresa nuestra la comparó con el jazz. En Japón, el Hosseshiki sigue un guion exacto y cada palabra se aprende de memoria en múltiples ensayos, mientras que nosotros preferimos un intercambio espontáneo de preguntas y respuestas.

Otro monje hizo un comentario hilarante cuando nos sirvieron durante el oryoki (comida formal en el zendo) un sabroso desayuno compuesto de tostadas con queso fundido por encima. Terminado el desayuno, corrió a la cocina y le dijo a voces a Tammy, nuestra tenzo (jefa de cocina): «¡Increíble, pizza en oryoki! ¡Me encanta la pizza; debería comer pizza en oryoki!». Esta frase se ha convertido en uno de nuestros eslóganes preferidos en la cocina. En los monasterios japoneses, lo normal es comer okayu (papilla de arroz), que es obligatorio en el desayuno.

Tal vez la diferencia más importante que observan los monjes japoneses es que aquí monjes y laicos, hombres y mujeres practicamos juntos y seguimos esencialmente el mismo programa. Por otra parte, en Zen River se da a los laicos la oportunidad de asumir ciertas responsabilidades durante las ceremonias de las que tradicionalmente se los excluye. En consecuencia, desarrollar las destrezas rituales se convierte en parte del entrenamiento zen.

A TRAVÉS DEL ESPACIO Y DEL TIEMPO

Durante un viaje a Japón con un grupo mixto de estudiantes, nos encontramos por sorpresa un templo en una montaña solitaria donde los monjes recitaban un sutra que todos conocíamos. Nos colamos, nos unimos a sus filas y cantamos con ellos. Los monjes se sorprendieron enormemente, pero siguieron con la ceremonia y nos dieron una cordial bienvenida cuando terminó.

Aprenderse unas cuantas palabras de un idioma extranjero y apreciar las costumbres de una cultura diferente tiene un enorme valor en sí. En el ritual zen, tenemos la ocasión de reunirnos con practicantes budistas de todo el mundo y, aunque sea difícil de creer, de toda la historia del budismo. Nuestra ceremonia matinal incluye la recitación de los nombres de nuestros ancestros indios, chinos y japoneses. Muy a menudo, invocamos a «todos los budas, bodhisattvas y mahasattvas a través del espacio y del tiempo». Es una invocación repetitiva que se hace después de haber recitado uno u otro sutra durante la ceremonia. Parece magia, y lo es en cierto modo.

El ritual zen hace que nos demos cuenta de que la transmisión del Dharma es un trabajo de equipo. El linaje de los ancestros, que figura en el kechimyaku que se entrega a los estudiantes durante el Jukai y que recitamos durante la ceremonia matinal, puede dar la impresión de que transmitir la esencia del Dharma sólo puede hacerse de una persona a otra. Es una impresión que el Shiho, la ceremonia en la que un maestro designa oficialmente a su sucesor, podría confirmar. Sin embargo, no debemos olvidar la visión de conjunto para comprender lo que ocurre. La recopilación china Dentoroku («La transmisión de la lámpara»), que detalla la vida de los maestros del pasado, no presenta una estructura lineal –o vertical, podríamos decir–, puesto que también recoge historias de maestros conexos, incluyendo aquellos que murieron sin nombrar un sucesor, además de otros practicantes; es decir, el planteamiento es en cierto modo horizontal. Esa estructura transmite la imagen de un árbol de familia que se ramifica en todas direcciones. Fue Keizan Zenji quien, en su Denkoroku («La transmisión de la luz»), obra basada en el Dentoroku, decidió seguir una línea particular de antepasados que se ha convertido en una fórmula estándar de la escuela Soto Zen japonesa.

La compra de la propiedad en la que hemos establecido Zen River incluía un inventario que tuvimos que ordenar y organizar cuando nos mudamos. Entre los muebles, la ropa de cama y los utensilios de cocina encontré una vieja pizarra de planificación que utilicé para confeccionar una elaborada historia del linaje. En ella figuran no solamente los nombres de la Asanga White Plum, sino también todos los nombres que pude encontrar de linajes

relacionados.

La pizarra está colgada en el kaisando y a la mayoría de las personas que visitan nuestro templo les parece sumamente interesante. Muestra cientos de nombres en una red de líneas y, sin embargo, transmite la sensación de que esa red es sólo una parte de una estructura mucho más grande.

Tal como yo lo veo, durante el ritual del zen se nos invita a asumir nuestro verdadero lugar en esa estructura. De manera profundamente misteriosa, encontramos nuestro enlace con los ancestros a través del tiempo y del espacio. En cierto modo, todos somos ancestros, el Hotsuganmon lo afirma claramente:

Los budas y los ancestros del pasado eran como nosotros; nosotros en el futuro seremos budas y ancestros. Venerando a los budas y a los ancestros, somos un buda y un ancestro; despertando la mente-bodhi, somos una mente-bodhi.[3]

Es algo que no se puede explicar racionalmente, pero que, sobre todo durante los rituales comunitarios, puede penetrar poco a poco hasta nuestra médula. Estamos inmersos en todo eso, el Dharma es un equipo y cada uno de nosotros tiene su lugar.

Casi todos los días, en el hatto (la sala de ceremonias), oficiamos ceremonias por la mañana, al mediodía y al atardecer. Los participantes se sitúan en filas a la derecha e izquierda del altar, unos frente a otros. Al tañido de distintas campanas, el oficiante entra con los asistentes y hace la ofrenda de incienso, después de lo cual la comunidad se prosterna varias veces.

El ino dirige el canto acompañado del sonido de las campanas y de un tambor de madera. En Zen River, en la ceremonia matinal cantamos cuatro o cinco sutras cortos o dharanis, así como el linaje; a mediodía, un sutra, y al comienzo del atardecer, otro. A cada uno le sigue una dedicatoria específica. La ceremonia concluye con tres prosternaciones y la salida formal del oficiante.

Tenemos ceremonias especiales como Jukai, Shukke Tokudo (ordenaciones laica y monacal), Hossenshiki (ceremonia del combate del Dharma), Segaki (ceremonia de ofrenda de la comida), las ceremonias dedicadas a la tierra, a las bodas, a los funerales, y las ceremonias conmemorativas.

Una de nuestras prácticas rituales más populares es el Fusatsu, que se realiza siguiendo la tradición: dos veces al mes, en las noches de luna llena y de luna nueva. Es una ceremonia de expiación en la que hacemos numerosas prosternaciones, pero que implica mucho más que el simple arrepentimiento. Tras reconocer las consecuencias kármicas negativas de nuestras acciones,

pedimos la ayuda de todos los budas y bodhisattvas y expresamos, a través de los cuatro votos del bodhisattva, nuestro deseo de cumplir nuestra misión en la vida.

Luego, el oficiante se sienta frente al altar de cara a la comunidad, como si fuera la personificación del Buda Vairocana, realiza el ritual de purificación y transmite a todos los dieciséis preceptos. La ceremonia termina con la recitación de poemas que expresan lealtad a las tres joyas.

Es difícil describir el efecto que este rito puede tener en nosotros como individuos y como grupo. La forma básica de esta ceremonia de expiación data de la época del Buda. Tal vez por ser tan antigua, la forma ritual del Fusatsu se ha vuelto intemporal: mucha gente, con el pasar del tiempo, ha encontrado consuelo y guía al participar en esta ceremonia. Eleva nuestro compromiso individual con la práctica budista hacia otro nivel y da a nuestra vida una dimensión totalmente nueva. Encontramos nuestro lugar y nuestra función en el gran escenario del despertar y nos unimos a la práctica continua de todos los budas y bodhisattvas vayamos donde vayamos y hagamos lo que hagamos.

Muchas de estas ceremonias tienen una larga historia y participar en ellas repetidamente nos hace parte de esa historia. Las vestimentas nos ayudan también a olvidar el espacio y el tiempo. La mayoría de los participantes llevan ropajes negros o atuendos holgados de color oscuro, y los monjes y monjas llevan la cabeza rapada o el cabello muy corto. Es fácil imaginar que venimos de quién sabe dónde, quizás incluso de otro planeta, y que hemos aterrizado sin querer en esta costa del norte de los Países Bajos.

No obstante, nos sentimos en nuestra casa más que nunca. El zumbido rítmico del canto de nuestros sutras refuerza la coherencia de la comunidad y se convierte en los latidos del corazón de todos los presentes. Reconocerse cada uno como miembro de una sangha intemporal es una experiencia muy estimulante llena de dicha. Nos saca del confinamiento en el que nosotros mismos nos habíamos metido y nos lanza a un universo vibrante y dinámico, y cuando regresamos el mundo no parece ser el mismo.

Los astronautas que caminaron sobre la Luna y contemplaron por primera vez nuestro pequeño planeta azul, la Tierra, desde esa gran distancia hicieron comentarios asombrosos sobre la experiencia. Edgar Mitchell, que formaba parte del equipo de la misión Apolo 14 en 1971, dijo:

En el universo tiene que haber algo más que el movimiento aleatorio, caótico y carente de propósito de un conjunto de partículas moleculares. Durante el viaje de vuelta a casa, mirando las estrellas y el planeta del que venía desde una distancia de 386.000 kilómetros de espacio, sentí de repente

que el universo tenía inteligencia, amor y armonía.[4]

Al parecer, cuanto mayor es nuestra perspectiva, mejor podemos valorar nuestra vida aquí. Durante el zazen, empezamos alejándonos de nuestra percepción sensorial habitual y abriendo nuestra mente más allá de los parámetros de siempre, lo que provoca que una explosión de significado de los datos sensoriales nos sacuda. Una vez que hemos percibido la vacuidad, aunque sea sólo un poco, empezamos a ver que esta se expresa de múltiples maneras: es como si diésemos a nuestra vida más oportunidades de manifestar toda la riqueza de su diversidad; cada forma, como expresión única de la vacuidad, puede iluminarnos. Sin embargo, algunas pueden ser más fácilmente visibles que otras, lo que significa que necesitamos indicaciones.

La «observación clara» necesita indicaciones, al igual que las necesitamos para dirigir la propia luz a nuestro interior. Por eso es importante cómo están diseñados los lugares donde se practica: su disposición puede dirigir nuestra atención y crear un estado mental propicio para las actividades específicas que realizamos en ellos.

Así, por ejemplo, el zendo (la sala de meditación) suele tener un diseño simple con colores naturales. Supuestamente evoca quietud, concentración y nos inspira a hacer zazen. El zendo tiene una sola estatua que representa a Manjushri, el bodhisattva de la sabiduría no-dual; está vestido con simplicidad, sentado meditando, con frecuencia sobre un león de apariencia feroz. El propósito de la estatua es inspirarnos para domar nuestra mente salvaje.

En contraste, el hatto es exuberante en sus decorados de colores brillantes. Su propósito es abrir nuestra visión a la estremecedora diversidad de la vida. En un hatto tradicional vemos al Buda Shakyamuni en el altar, acompañado de varios bodhisattvas y rodeado de toda clase de parafernalia multicolor. En Occidente no vemos estos hattos y, de hecho, fue para mí un verdadero shock cuando fui a Japón para continuar mi entrenamiento y vi por primera vez un templo Soto Zen. Al entrar en la sala principal, me recibió una multitud de estatuas, faroles, paños multicolores, banderas, estandartes, todo tipo de instrumentos de percusión y un altar suficientemente grande como para acoger a alguien de pie.

En Zen River tenemos la suerte de tener ambas instalaciones, hatto y zendo, y vamos de la una a la otra varias veces al día. Ese ir y venir tiene un significado, porque si el zendo representa el reino de la vacuidad, el hatto es su contraparte: el reino de las formas.

En una de las salas estamos solos y se nos alienta a responsabilizarnos de

nuestra vida. En la otra sala, se espera que cooperemos con los demás practicantes y que reconozcamos un profundo y recíproco vínculo con los ancestros budas. Esta combinación se corresponde con el principio básico del budismo mahayana: todos podemos alcanzar la budeidad, pero necesitamos la ayuda de los que ya han sido iluminados.

MEDITACIÓN EN ACCIÓN

En una ocasión, cuando Akiba Roshi, el director del departamento americano de la escuela Soto, nos visitó en Salt Lake City durante unos días, le pregunté en privado si pensaba que había algo que debíamos mejorar. Sonrió y me dijo en su mejor inglés: «How to mooove!» («¡Cómo moveeeeros!»). Nos había visitado durante un Sesshin y había visto que podíamos sentarnos inmóviles durante largas horas, pero también se dio cuenta de que nuestra concentración se evaporaba rápidamente en cuanto nos levantábamos.

Las formas rituales de la escuela Soto pueden considerarse una extensión natural del zazen, una coreografía que nos muestra cómo empezar a movernos en nuestro entorno sin perder ni la serenidad ni la vastedad que hemos sentido durante la meditación. Permite una transición apacible: nos ayuda a pasar a la acción dotados de mayor sensibilidad física y equilibrio, y a afrontar las situaciones cotidianas con una renovada disposición.

Durante el zazen estamos en una situación óptima para recibir el tesoro del Dharma, mientras que en los rituales tenemos la oportunidad de expresar nuestra gratitud sin reserva. De hecho, consideramos que ofrecer incienso, prosternarnos o recitar sutras son acciones que generan méritos[5] *y también bienestar para los demás. Por ejemplo, durante nuestra ceremonia matinal deseamos paz y armonía a la gente que vive en regiones en conflicto, una larga vida saludable a nuestros maestros, una pronta recuperación a los familiares y amigos que han enfermado, y para aquellos que han fallecido recientemente, «un viaje rápido a la otra orilla».*

Como la meditación, el ritual puede efectuarse en cualquier lugar y en todo momento, solos o en compañía, pero un sitio especialmente diseñado para ello favorece que sintamos mejor su fuerza. Durante los retiros en el desierto del sur de Utah nuestro altar consistía en un simple tronco de madera, pero en cuanto se colocaba en el sitio adecuado y empezábamos a prosternarnos, cambiaba toda la atmósfera del entorno. Así pues, para la práctica del ritual en casa, ya sea antes o después del zazen, a la hora de las comidas o en cualquier otra ocasión adecuada, sería bueno preparar un pequeño santuario en el que reflexionar en medio de las actividades cotidianas. Con el tiempo, esos modestos puntos de anclaje pueden tener efectos sorprendentes, porque nos recuerdan que debemos llevar la consciencia que hemos adquirido durante la meditación a los detalles más triviales.

La mayoría de nosotros necesita consignas claras y funcionales de cómo realizar el ritual. Necesitamos ejemplos físicos que podamos copiar, incluso de movimientos básicos como sentarse en la postura apropiada, levantarse y

prosternarse. Por ejemplo, la descripción que sigue de cómo prosternarse podría proporcionar una pequeña ayuda. En primer lugar, hay que ponerse de pie con las manos en gassho (con las palmas juntas), con los codos hacia fuera y la punta de los dedos a la distancia de un puño de la nariz. Luego se debe hacer una ligera inclinación de la parte superior del cuerpo, hacia adelante y mirando al suelo aunque sea un instante.

Enseguida hay que volver a la posición vertical; a continuación, nos arrodillamos manteniendo las manos en gassho. Una vez que las rodillas tocan el suelo, debemos inclinarnos hacia delante, separar las manos, poner los codos cerca de las rodillas y tocar el suelo con la frente. Rápidamente ponemos cada una de las manos junto a los oídos, luego las ponemos con la palma mirando arriba y las elevamos cuidadosamente, como levantando a un buda invisible.

Luego hay que bajar las manos de nuevo y alzar la parte superior del cuerpo hasta que los hombros estén a la altura de las caderas, y estas sobre los pies. Si hace falta, podemos ayudarnos con las manos para levantarnos extendiendo bien las piernas. Por último, debemos permanecer derechos, con las manos en gassho, y terminar esta bella prosternación con una reverencia de pie.

Diferentes tradiciones budistas han desarrollado distintas formas rituales; incluso dentro del zen hay varios estilos. La escuela Soto defiende la idea de que las ceremonias son una forma de meditación en grupo que requiere estar coordinados y concentrados. Es más fácil aprender a hacerlo en un contexto apropiado, como un centro de retiro o un monasterio, donde podemos practicar en colaboración con personas que piensan igual. Al comienzo, las ceremonias Soto pueden parecer muy elaboradas y exóticas, pero permiten a los participantes comunicar un profundo sentido de interconexión y con ellas aprendemos lo valioso que es trabajar juntos, como un solo cuerpo.

La idea es mantener ese estado de consciencia durante todo el día, desde la mañana hasta la noche. Todo sigue un horario fijo: se tocan distintos tipos de campanas y se golpean los bloques de madera para anunciar y concluir las actividades. Además, en los templos zen tradicionales hay pequeños altares por todas partes, dedicados a la cocina, a los cuartos de baño, retretes, sitios donde se trabaja y otras instalaciones. Antes de entrar debemos inclinarnos y recitar un verso muy breve: incluso hay uno para lavarse los dientes. En Zen River hemos simplificado este repertorio, pero nos inclinamos y cantamos antes de algunas actividades, como la enseñanza del Dharma, el samu y antes de las comidas.

El oryoki, que ya he mencionado antes, merece una atención especial.

Constituye un ritual muy efectivo que se desarrolla en el zendo. Nos sentamos en la postura de zazen con un juego de cuencos delante de nosotros. Al tiempo que se golpea un tambor, se lleva un alimento al altar como ofrenda. Cantamos una serie de gathas invocando a budas y bodhisattvas para no olvidarnos de que comemos para estar en condiciones de practicar el Dharma y para expresar gratitud a todos aquellos que han preparado la comida.

Durante el oryoki, todos los participantes siguen una coreografía tradicional, esto es, los encargados del servicio entran uno por uno y sincronizan sus movimientos entre ellos, y también con los participantes a los que sirven. A pesar de que no se habla, las inclinaciones y una serie de gestos permiten a cada uno conectar de forma estrecha y respetuosa con el otro.

Además de ser un gran ejercicio de atención, el oryoki resulta muy práctico. Comer en silencio nos permite apreciar verdaderamente la comida que nos sirven y también ganar tiempo. Parte de la ceremonia consiste en lavar los cuencos, lo que nos recuerda que no debemos dejar rastro y que debemos estar preparados para lo que pueda venir luego. Todo esto nos ayuda a desarrollar un sentido de plena consciencia que puede acompañarnos no sólo dentro del monasterio, sino también fuera, en el trabajo y con la familia.

Con los años he aprendido que incluso las actividades cotidianas más simples, tales como aparcar el coche, desplazarnos por los pasillos del supermercado, hacer cola para pagar, poner la mesa para la cena y lavar los platos, pueden ser formas de ritual y, por consiguiente, formas válidas para practicar. Una de mis estudiantes me dijo que tal vez lo más importante que había aprendido durante su primer retiro fue a abrir las puertas para que los otros pudieran pasar; cuando lo hacía en el supermercado, constataba la buena acogida que la gente daba a su amabilidad.

Ir del zendo al hatto me recuerda a ir del segundo al tercer modo de meditación. Es verdad que podemos practicar perfectamente la «observación clara» durante el zazen, pero a menudo las cosas llaman nuestra atención con mayor intensidad cuando nos marchamos del zendo y sobre todo cuando estamos frente a los demás.

Nada puede reemplazar al zazen: el punto de partida es meditar solos una y otra vez. Sin embargo, como hemos visto, la mayoría necesita a alguien más para llegar a conocerse a sí mismo, un maestro que nos ayude a reconocer los condicionamientos más profundamente arraigados en nosotros. También, en algún momento, podemos descubrir que gran parte de esos condicionamientos están relacionados con un grupo y que tienen su origen tanto en nuestra familia y educación como en nuestra relación con condiscípulos, amigos y colegas.

Cuando nos convertimos en miembros de una nueva familia –una comunidad de practicantes–, se nos brinda la oportunidad de echar una mirada con otros ojos a la historia de nuestras relaciones sociales, lo cual puede ser un aliciente para probar maneras alternativas de comunicarnos con los demás. He visto cambios importantes en algunas personas sólo por haber asumido ciertas responsabilidades durante la ceremonia matinal o durante el oryoki. Para mí, ser el jisha (asistente) de mi maestro, con el deber de ayudarle tanto en las actividades ceremoniales como en las cotidianas, fue una experiencia increíble de aprendizaje. Asistir a una persona de esa manera fue toda una novedad para mí.

¿POR QUÉ NOS VESTIMOS

CON NUESTROS ATUENDOS

AL SONIDO DE LA CAMPANA?

Por mucho que los rituales del pasado nos sirvan de inspiración, la historia muestra que también pueden petrificarse con el tiempo. Corren el riesgo de convertirse en rutina, perdiendo su chispa inicial y su propósito. No obstante, no podemos prescindir totalmente de ellos, ya sean antiguos o modernos, formales o informales: siempre nos sirven para expresarnos, de una u otra manera. Hoy en día, la aversión por las instituciones religiosas parece habernos conducido a prácticas espirituales tremendamente individualizadas. Robert Bellah, eminente sociólogo, ha hecho declaraciones contundentes al respecto:

Inventar tu espiritualidad sin el conocimiento de ninguna tradición es virtualmente imposible, y si lo intentas, sería más un signo de insensatez que de despertar. La espiritualidad y la religión (esto es, comunidades e instituciones) se necesitan recíprocamente y no podrían sobrevivir por separado.[6]

Bajo mi punto de vista, sin práctica espiritual (que tenga el propósito de vivir una experiencia personal trascendente) la religión puede convertirse en una doctrina fundamentalista rígida. Por otra parte, sin ningún tipo de religión organizada, la espiritualidad puede convertirse en algo totalmente individualista, sin ningún compromiso por una causa mayor.

O bien, traducido al lenguaje zen: el zazen puede mostrarnos a todos que en el mundo condicionado no hay nada, absolutamente nada, que tenga esencia eterna. Eso nos vincula con nuestro sorprendente potencial de transformación y con nuestra libertad individual. No obstante, para compartir nuestra práctica y nuestro despertar con los demás necesitamos ser solidarios, consenso sobre la manera de serlo y una cierta estructura organizativa. Por consiguiente, si decidimos que algunas formas han perdido su relevancia, sería mejor encontrar alternativas que en el futuro puedan desempeñar una función social similar.

Volviendo al koan de Ummon con el que empezó el presente capítulo, «el mundo es vasto y ancho» se refiere al reino de la vacuidad; mientras que «¿por qué te vistes con tus atuendos al sonido de la campana?» se refiere al reino de la forma. El poder creativo de nuestro maravilloso mundo no parece tener fin, aunque a veces las circunstancias nos empujan a elegir.

Cuando llegó, para Tammy y para mí, el momento de despedirnos de

nuestro maestro en Salt Lake City, tuvimos que pensar qué haríamos a continuación. Seis meses de entrenamiento continuo en Japón parecía un estimulante primer paso en una nueva dirección, pero no estaba claro dónde nos llevaría después la vida.

Había varias opciones, y durante algún tiempo habíamos contemplado una de ellas. Los retiros en el desierto organizados en un camping del sur de Utah eran sumamente inspiradores. Las increíbles vistas y el profundo silencio del desierto constituían un entorno perfecto para nuestra práctica de ese momento. Por entonces ya habíamos estado buscando algún sitio en el que instalarnos, pero encontrar algo que fuera conveniente, asequible y razonablemente accesible resultó muy difícil. Sin embargo, durante esa búsqueda surgió otra idea: ¿por qué no viajar con una furgoneta y un remolque y organizar esos retiros durante todo el año y en distintos lugares? Ir de un parque nacional a otro nos daría también la ocasión de acompasarnos con las estaciones del año. Nos pareció un sueño susceptible de hacerse realidad: conocíamos el camino y teníamos el equipo necesario.

Durante un tiempo le dimos vueltas a esta idea, hasta que nos dimos cuenta de que esa vida nómada haría muy difícil la creación de una comunidad leal y estable, por no hablar de la dificultad de formar sucesores. Al final, decidimos que sería mejor para nosotros crear un templo residencial nuevo, posiblemente en los Países Bajos, que parecían contar con todo lo necesario para acoger un lugar así. Confieso que al principio sentí cierto temor y pena. Cambiar los grandes espacios abiertos del desierto estadounidense por un país superpoblado, urbanizado y de paisajes rasos como los de mi tierra natal requirió valor. Fue muy interesante constatar que la primera experiencia nos había preparado perfectamente para la segunda.

Como ya he dicho, el mundo de la vacuidad se abre a nuestro potencial, que no tiene límites, mientras que el mundo de la forma nos recuerda que nuestras limitaciones son infinitas. Por fortuna, después de ver el panorama general, las cosas tienden a ponerse en su sitio con más facilidad. La vacuidad carece de características, pero las formas tienen contorno, textura y color, y en cuanto aparecen, también aparecen sus sombras. Todas esas particularidades nos dan la oportunidad de ser creativos y de ver qué forma encaja mejor según el contexto. Nos ponen frente a desafíos concretos: ¿cómo podemos manejar las formas de manera que su esencia viva y palpitante –la ausencia total de esencia eterna– brille?

Es posible hacerlo, pero se necesita práctica. Y como de costumbre, si realmente queremos iniciarnos en la práctica de algo, es mejor empezar poco a poco. ¿Por qué no aprender cómo percutir el badajo o una campana al ritmo correcto? La comunidad Zen River que fundamos dio sus primeros pasos de bebé con rituales que se realizaban en lugares alquilados y muy modestos. Dos años más tarde, nos mudamos a nuestra propiedad actual. Fue entonces cuando pudimos empezar a practicar las ceremonias tradicionales con mucho más detalle y a una escala mucho mayor.

El ritual de la escuela Soto tiene un estilo sumamente meticuloso: todos los movimientos y sonidos se describen con mucho detalle. Debido a esa rigurosidad, es relativamente fácil darse cuenta de que algo va mal: la coreografía parece estar diseñada para provocar errores. Hasta llevar la vestimenta correctamente es un desafío, necesita que le prestemos atención constante y hay que hacer pequeñas rectificaciones muy a menudo. Sin ninguna duda, no es raro sentirse abochornado. He visto a algunos de los participantes de nuestro programa sentirse profundamente frustrados por haber tocado mal la campana o haberse equivocado en el orden de secuencias. Pero esa exactitud requerida también implica que es posible alegrarse por haberlo hecho bien, sentirse la persona idónea en el lugar apropiado en el momento oportuno.

En el caso de perderse, se aconseja improvisar, lo cual puede crear algo totalmente inesperado. De hecho, he visto más de una vez cómo maestros japoneses experimentados realizan movimientos que nadie podía prever, presentando a todos el desafío de cómo responder. Me encantan esos momentos porque nos recuerdan que, en última instancia, se supone que la forma de nuestros rituales expresa la vacuidad, de modo que debemos permanecer con la mente abierta a variaciones inesperadas.

Por lo que a mí respecta, uno de los objetivos principales de nuestras

ceremonias es olvidarse de uno mismo mientras se desempeña el papel que tenemos asignado, y darse cuenta de cómo milagrosamente todo encaja en su lugar. Y aquí estamos hablando de un lugar muy grande: el hatto representa un universo lleno de budas y bodhisattvas. Por el simple hecho de tocar las campanas, ofrecer incienso, inclinarnos y postrarnos con respeto y cantar juntos puede ocurrir que, de repente, tengamos una corazonada sobre cuál es nuestro lugar en ese universo, mucho más allá de donde nuestra consciencia ordinaria podría llegar.

Inesperadamente, quizás esa experiencia sea de gran ayuda en la vida diaria. Cuando nos equivocamos de palabra o en nuestros actos, a menudo es porque no vemos el cuadro completo. Cuando eso sucede, nuestro papel es confuso y nuestras acciones están mal dirigidas. Durante el zazen podemos abrirnos a ese cuadro más grande; de hecho, a un cuadro infinitamente grande, pero que aun así se manifiesta en el mundo físico. Durante las ceremonias todos podemos aprender a desempeñar una función específica, al tiempo que nuestra consciencia expandida nos ayuda a hacerlo de la manera más adecuada posible.

En el mundo de la vacuidad, todo es perfecto tal cual es; no hay, en principio, nada que hacer y no necesitamos asumir ningún papel. En el mundo de la forma, sin embargo, nunca nada es perfecto, al menos no por mucho tiempo, de modo que hay mucho que hacer y necesitamos posicionarnos de manera relevante en ese esquema de las cosas en perpetuo cambio.

En el zendo, nos concentramos principalmente en la vacuidad, y en el hatto, en la forma; así es como esos dos lugares se complementan tan maravillosamente. A veces digo, bromeando, que en el zendo somos todos iguales al cien por cien, mientras que en el hatto somos cien por cien diferentes. Sería fantástico aprender a aceptar plenamente los dos aspectos de nuestra vida, en vez de gravitar hacia el uno o el otro. La meditación y los rituales nos ayudan a intuir con todo nuestro corazón y a decidir qué es más beneficioso en una situación dada. Eso se siente primero en las tripas.

Teniendo en cuenta que todo esto se aborda con mayor detalle en el capítulo dedicado a los preceptos zen, por el momento quisiera subrayar que en el budismo las formas se consideran esencialmente puestas en acto. Esto significa que con frecuencia se requiere flexibilidad, pero también lealtad. Algunas formas han cumplido muy bien su función durante mucho tiempo y merecen nuestro respeto; otras formas han perdido, quizás, su relevancia y podrían reemplazarse, lo cual es un desafío para nuestra creatividad. No obstante, sería muy sensato tener presente que ninguna forma es perfecta y para siempre.

Los pintores chinos del período de la dinastía Song encontraron distintas e interesantes maneras de expresar todo esto. Fingían cierta torpeza o bien cometían errores intencionadamente en sus composiciones, para demostrar que la perfección de la forma no existe. De todos los nenúfares de Monet, los que prefiero son los inconclusos. Al igual que las manzanas de Cézanne, parecen haber sido sorprendidos en pleno proceso de encontrar su forma definitiva, sin jamás lograrlo. Entretanto, nenúfares y manzanas transmiten la perfección radiante e innata de la vacuidad.

En cualquier caso, siempre que haya forma, habrá diferencias, tanto en cualidad como en aplicabilidad. Así, por ejemplo, aunque podemos copiar hasta cierto punto la coreografía del ritual japonés, tenemos que encontrar el modo de darle un significado para nosotros, aquí y ahora. ¿Cómo manifestar en una forma nuestro conocimiento, de tal modo que esa forma haga justicia a ese conocimiento y al mismo tiempo nos inspire para seguir profundizando en él? Aunque el templo nos brinda la oportunidad de aprender todo esto, es sólo el punto de partida. La idea es llevarnos el templo con nosotros cuando nos marchamos, hasta que toda nuestra vida se convierta en un templo. Esa es la razón por la que tratamos de crear un programa de ritos que pueda ser, al menos en cierta medida, practicado en casa.

BELLEZA

Para mí, la belleza es uno de los criterios básicos que cualquier forma de ritual debe cumplir. En una ocasión, pedí a alguien que incluyera postraciones en su práctica diaria. La persona me preguntó durante cuánto tiempo tendría que hacerlo. Le dije que no parara hasta que sus postraciones fuesen bellas, sabiendo que, si eso ocurría, ya no se preguntaría si tenía o no sentido postrarse en gassho.

La belleza brinda alegría de distintas maneras y a distintos niveles. Se dice que está en los ojos de quien mira. Es verdad que tenemos que aprender a apreciar ciertas formas insospechadas de belleza. A veces necesitamos mediadores, es decir, gente que pueda mostrarnos la belleza de las cosas que al principio no nos parecían en absoluto atractivas.

Creo que fue Van Gogh el primer pintor que utilizó un par de zapatos muy viejos como tema de un cuadro. Un tiempo después, Marcel Duchamp logró hacernos mirar un urinario cualquiera como si estuviéramos ante una escultura interesante. Los maestros zen hacen algo similar con mucha frecuencia. Cuando Ummon preguntó una vez: «¿Qué es Buda?», él mismo contestó: «¡Una mierda seca pinchada en un palo!».[7] La cuestión es saber si realmente podemos ver al Buda en todo y en todos; si no, entonces podemos decir que no vemos al Buda en absoluto.

Al igual que el arte intenta que miremos el mundo con ojos de artista, los rituales budistas nos ayudan a verlo con los ojos de los maestros iluminados que los crearon y los desarrollaron. En nuestras ceremonias participamos en una obra de arte viva, algo así como un musical que induce en nosotros nuevas percepciones que de otra manera nunca habríamos tenido. En una ocasión, durante la ceremonia matinal, me di cuenta de que cuando me prosterno todos los budas y bodhisattvas se prosternan. De hecho, todo el universo se prosterna: las personas, los árboles, el césped, las casas, los coches, los animales grandes y pequeños; todos se prosternan al mismo tiempo. La sensación profunda de interconexión que tuve en ese instante persistió hasta mucho después del final de la ceremonia.

Para mí, cada puesta en acto tiene su belleza, y ha habido oportunidades de sobra para experimentar con ello aquí, en nuestro templo. Muchas de las salas han encontrado su función con el tiempo, a veces tras una ligera modificación, otras veces tras una drástica transformación. Mi criterio principal ha sido preguntarme si esas habitaciones resultarían acogedoras para los participantes o no. Imaginemos abrir una puerta y decir: «¡Oh, no!», o decir: «¡Ah, sí!».

A la belleza le gusta que se la mire. El arte de buena calidad es una invitación para nuestros ojos y nuestro corazón a entrar; lo mismo ocurre con un cuarto cualquiera, con un mueble colocado en el mejor lugar. Cuando tuvimos que hacer un sendero desde la casa principal hasta la cabaña del dokusan, se creó una curva simple pero sorprendente que nunca me canso de mirar. Todo lo que nos rodea puede sernos sumamente útil para dar sentido a nuestra vida.

Cuando algo encuentra su sitio, decimos que así tenía que ser, incluso si el resultado es inesperado. Cuando vinimos a estas regiones nórdicas para echar un primer vistazo a la propiedad en la que hoy vivimos y practicamos, ninguno de nosotros sospechó lo que nos esperaba. Sin embargo, al ver el lugar sentimos que algo hizo clic. Aún había varios obstáculos que sortear antes de mudarnos, pero el sentimiento inmediato fue que este lugar nos había estado esperando.

Hoy nos parece que siempre hemos estado aquí. Es la forma perfecta para nosotros en este momento. Y el lugar resultó estar lleno de vida. Con el paso de los años, nos ha enseñado cómo organizar los edificios y las habitaciones, cómo crecer y cuándo dejar de hacerlo. En otras palabras: la propiedad misma ha sido un gran maestro. Prácticamente cada centímetro cuadrado se ha convertido en un espacio de culto que invita a practicar. Seguir los horarios e ir de una parte a otra de la propiedad es como meditar, un proceso físico con un misterioso poder de transformación.

La manera en la que nos relacionamos con nuestro entorno puede ser muy reveladora. Si ninguno de nosotros quiere ser tratado como un objeto, ¿por qué al suelo, a una taza o a un armario les gustaría ser tratados así? Si vemos las cosas como son realmente, nos damos cuenta de que tienen vida, incluso todo aquello que consideramos inanimado. Yendo un poco más allá, se podría decir que cuando nos comunicamos con los demás, incluso nuestro lenguaje corporal marca una gran diferencia. A veces, cuando una persona entra en un cuarto, todos la miran; otras veces, la persona entra en el mismo cuarto y todos miran hacia abajo.

Entonces, la pregunta que podemos hacernos es: ¿son acogedores mi mirada, mis gestos, mi expresión? ¿Estoy lo suficientemente abierto a la vida tal cual me llega? Todos los budas y los ancestros están llamando a la puerta. ¿Hay espacio dentro y hay suficientes sillas, como en el cuarto de Vimalakirti? [8] Eran miles de sillas, y enormes; sin embargo, todas las sillas cupieron, sin problema, en su modesta habitación de tres metros cuadrados.[9]

Yasutani Roshi insiste en que no sólo necesitamos despertar y acoger al Buda «dentro» de nosotros: también necesitamos acoger a todos los budas y bodhisattvas «fuera» de nosotros.[10] Cuando lo hacemos, miramos de manera

diferente a la gente que camina por la calle, que va en el autobús o en el tren. Según las enseñanzas budistas mahayana, todos sin excepción están recorriendo el camino de la budeidad y merecen nuestro respeto, ¡aunque algunos de nosotros no parezcamos los mejores candidatos! Somos todos bodhisattvas ascendientes.

Pero también puede verse desde el punto de vista opuesto. Las escrituras hablan de los bodhisattvas que, una vez han alcanzado el despertar pleno, y guiados por su benevolente compasión, descienden a nuestro mundo bajo forma humana para ayudarnos. ¡Reconocerlos puede costarnos mucho! Como veremos a continuación, el estudio de los sutras nos ayuda a familiarizarnos con las distintas formas y tamaños que adoptan.

CAPÍTULO 4

La práctica del estudio

¿MÁS ALLÁ DE LAS PALABRAS Y LAS LETRAS?

Según la tradición,[1] al principio el Buda Shakyamuni era muy reticente a la idea de compartir con los demás su experiencia del despertar. ¿Qué palabras podría utilizar para describir lo que le había ocurrido?, ¿quién comprendería de qué hablaba?

Permaneció en posición sentada, meditando profundamente, hasta que la deidad Brama le visitó e instó a que se levantara y empezara a divulgar sus enseñanzas con el fin de aliviar el sufrimiento en el mundo; le aseguró que al menos algunas personas comprenderían lo que decía. El Buda le hizo caso y durante décadas se dedicó a difundir el Dharma.

Estableció una sangha de seguidores leales y deambuló por todas partes; allá donde iba, enseñaba con generosidad a todos: hombres, mujeres, monjes, monjas y también laicos; cada cual según sus necesidades. Al principio sus enseñanzas se transmitían oralmente y no se registraron por escrito hasta mucho después. Los primeros registros datan de tres siglos después de su muerte. De ahí la dificultad de verificar la precisión de esos registros o sutras, como se los denominó más tarde. Con el tiempo fueron apareciendo cada vez más sutras, hasta que se llegó a contar miles de ellos. Las distintas escuelas budistas que aparecieron eligieron diferentes sutras como fuente de inspiración, y a pesar de que los debates entre escuelas pueden ser muy encendidos, siempre ha prevalecido el sentido de tolerancia. En líneas generales, existe un acuerdo respecto al Dharma: este no debe considerarse una simple doctrina, sino también una colección de instrucciones prácticas que ayuden a desprenderse de uno mismo y fomenten el amor y la compasión por todos los seres.

Sin embargo, todos sabemos que las enseñanzas, sin que importe su profundidad, pueden perder su dinamismo y volverse dogmáticas, sobre todo cuando se trasladan al papel, se copian, se citan y recitan una y otra vez. Más aún, los debates intelectuales y las digresiones literarias pueden oscurecer su mensaje. Por ello el zen antepone la experiencia personal al conocimiento de las escrituras.

Bodhidharma, el maestro indio que viajó a China y que es venerado como el primer ancestro de la escuela zen, dijo:

El zen es una transmisión especial fuera de las escrituras, su fundamento no son ni las palabras ni las letras. Centrándose directamente en nuestra mente, permite que cada cual vea su verdadera naturaleza y alcance así la budeidad.[2]

A pesar de que esta cita puede malinterpretarse con facilidad, se ha

convertido en el emblema de toda la tradición zen. Bodhidharma es algo así como una figura legendaria, sabemos muy poco sobre él, pero la cita parece reflejar sus reservas respecto a la sofisticada cultura intelectual de la India de su época, de ahí que subrayase la necesidad de que experimentemos nuestra verdadera naturaleza de primera mano y de que un maestro verifique que hemos alcanzado el despertar.

Irónicamente, Bodhidharma utilizó una escritura complicada, el Sutra lankavatara, para respaldar su punto de vista, y una de las primeras escuelas zen se llamó escuela Lankavatara. Este sutra hace un análisis completo de las enseñanzas yogachara. Así lo ilustra la siguiente cita, que también resalta que la esencia de la enseñanza budista sólo puede ser alcanzada por uno mismo.

Quien ve que es en la energía que fluye a través de nuestras proyecciones habituales del pasado donde se originan los tres reinos, y quien comprende que la fase tathagata está libre de proyecciones o de cualquier cosa que emerja, alcanza el conocimiento de Buda y el dominio de su propia mente, un dominio desprovisto de esfuerzo. Y, como joyas que reflejan todos los colores, ambos penetran los pensamientos más sutiles de los demás, y en los cuerpos bajo los que se manifiestan enseñan: «sólo la mente», en cuanto que los sitúan en una secuencia de etapas. En consecuencia, Mahamati, tú has de dedicarte al cultivo del despertar personal.[3]

Un poema que aparece un poco más adelante en el sutra subraya que el apego al lenguaje puede ser un obstáculo importante para lograr lo que acabamos de citar.

Distinguir las unidades de las letras,

las unidades de palabras y frases,

las personas que se aferran tontamente a esto

son como elefantes en una ciénaga.[4]

Sorprendentemente, parece que aquí tenemos un sutra que nos dice que no debemos apegarnos a los sutras. Utilizando una expresión budista frecuente, todas las palabras no son sino dedos que apuntan a la luna, y no deberíamos confundir a unos con la otra.

Muchos maestros zen, después de Bodhidharma, han seguido haciéndose eco de ese mismo sentimiento. El maestro Rinzai, por ejemplo, afirmó con rotundidad:

Seguidores de la Vía: quien deja su casa debe estudiar la Vía. Por mi

parte, estaba muy interesado en el Vinaya, en las reglas y normas, y estudié los sutras y los tratados con diligencia. Luego me di cuenta de que eran sólo medicinas adecuadas para calmar las enfermedades del mundo, sólo teorías relativas. Me deshice de ellas de un plumazo y empecé a aprender la Vía; inicié mi entrenamiento zen y conocí a grandes maestros. Sólo entonces empecé a ver con mayor claridad la Vía, pude comprender a todos los maestros del pasado y distinguir lo falso de lo verdadero. Naturalmente, el hombre nacido de mujer no lo sabe. Pero después de una práctica larga y dolorosa, una mañana cualquiera, alcanzamos el despertar en nuestro propio cuerpo.[5]

El maestro Ummon, considerado el maestro más elocuente de la era Tang, se resistió mucho a que sus dichos fuesen consignados por escrito. Llegó incluso a prohibir terminantemente a sus estudiantes tomar notas de sus enseñanzas. Si alguno de ellos lo hacía, lo echaba. Según la leyenda, las enseñanzas de Ummon han sobrevivido porque algunos monjes de su asamblea decidieron vestirse con hábitos de papel para poder escribir las joyas –las enseñanzas– del maestro mientras este hablaba.[6] *En realidad, Ummon acabó siendo el maestro más citado del Mumonkan y del Hekiganroku. Muchas de sus máximas, simples en apariencia, como «cada día es un buen día», se han convertido en expresiones muy conocidas de la escuela zen.*

Evidentemente, hay que contemplar la postura de Ummon y de Rinzai dentro del contexto temporal y cultural en el que vivieron. Estos dos maestros debieron de leer mucho, porque hacen referencias constantes a las escrituras. Sólo quisieron alertar a los estudiantes para que no se apegaran a los escritos y se contentaran con una comprensión conceptual.

De todos modos, que la verdad viva no pueda ser captada con palabras no significa que no podamos utilizar palabras. Si no confundimos los dedos con la luna, podemos leer, hablar y escribir cuanto sea necesario. Por tanto, a pesar de sí misma la escuela zen ha producido un gigantesco canon de literatura que consigna los dichos y hechos de los maestros venerados.

ESTUDIO Y PRÁCTICA

Idealmente, el estudio y la práctica transmiten información y se complementan, pero cada cual requiere su propio tiempo y atención, y no deberían confundirse. Lo mejor sería, tal vez, empezar recitando los sutras de joven (cuando es más fácil memorizar la información); luego, concentrarse únicamente en la meditación, junto a un maestro que nos ayude a obtener nuevas percepciones de primera mano, y entonces volver a los sutras para verificar la propia experiencia y aprender a utilizar las palabras adecuadas para la transmisión del Dharma. Tal y como yo lo veo, esa ha sido la trayectoria que han seguido los maestros del pasado.

Por desgracia, todos los que hemos empezado la práctica budista más tarde frecuentemente sentimos que hay que elegir entre estudio y práctica. Hoy en día, mucha gente que practica no tiene tiempo para el estudio, y aquellos que estudian no encuentran mucho tiempo para la práctica. El resultado es que no siempre ven de qué manera se relacionan ambas actividades.

A pesar de haber comenzado tarde, me considero muy afortunado por haber podido combinar estudio y práctica, al menos en cierta medida. Una de mis grandes inspiraciones ha sido el programa del Centro Zen de Los Ángeles (ZCLA), durante el tiempo que pasé allí. A menudo nos visitaban maestros budistas, poetas, calígrafos, expertos en duelo a espada y también eruditos que enseñaban en el Instituto Kuroda.

Maezumi Roshi era uno de los raros maestros zen que se habían fijado como meta integrar la práctica meditativa y el estudio de las escrituras. Él fue el fundador del instituto, como un departamento del ZCLA, con el objetivo de llevar más allá el estudio del budismo del Este asiático. Aún hoy, el instituto publica libros de muy buena calidad. Recuerdo con cariño las clases sobre Dogen Zenji y el curso semanal de Pratityasamutpada (originación dependiente).

Sin embargo, cuando recibí la ordenación y me hice practicante residente, apenas encontraba un momento para estudiar. En ese período, Genpo Roshi se centraba completamente en el zazen y en el entrenamiento de los koans. Su enfoque directo e íntegro, es decir, todo o nada, me encantaba. Cuando vivíamos en el centro de la ciudad teníamos un horario apretado y un programa de sesshin; al mismo tiempo, yo debía arreglármelas para encontrar trabajillos aquí y allá para llegar a fin de mes. Tampoco había mucho tiempo para leer durante nuestros largos retiros en lugares aislados en el campo. Casi al final del entrenamiento de koan, me nombraron profesor asociado, y fue entonces cuando pude volver a estudiar.

Nada más empezar a trabajar con estudiantes y a dar charlas sobre el Dharma, me di cuenta de que mi experiencia necesitaba más conocimientos de base y mayor verificación mediante las escrituras. Para suplir mis carencias académicas, de las que me lamentaba enormemente, decidí ponerme al día, como fuera, con los textos clásicos. Empecé por el Sutra del loto, y luego devoré un libro tras otro, descubriendo la increíble precisión con que las metáforas y parábolas de los sutras describen la condición humana y las distintas fases del budismo.

Esto contribuyó también a que viera más claramente el papel que juegan los koans en el entrenamiento zen. Un número importante de koans viene de los sutras y se concentra en el propósito principal de alguno de sus pasajes, lo cual nos da la oportunidad de indagar en profundidad durante el zazen sin correr el riesgo de quedar atrapados en el lenguaje florido de los sutras o de apegarnos a una interpretación puramente intelectual. Al contrario: las nuevas perspectivas que se adquieren durante el entrenamiento de los koans ayudan a comprender los sutras y elevan nuestra experiencia personal a un nivel más alto y universal.

El estudio continuo combinado con el zazen puede revelar la sabiduría intemporal transmitida por los sutras, y, para nuestra sorpresa, estos pueden convertirse en relatos inspiradores de nuestra vida. Hace falta ahínco y paciencia, pero con el tiempo resuenan en nosotros a niveles cada vez más profundos: empezamos a sentir que el funcionamiento de nuestra mente se corresponde más y de manera más íntima con el contenido de los sutras.

Tomemos el ejemplo al maestro Hannyatara, maestro de Bodhidharma. El siguiente pasaje procede del caso 3 del Shoyoroku:

¡Atención! El gobernante de un país del este de la India invitó al ancestro vigesimoséptimo, Hannyatara, a un almuerzo de media mañana. El gobernador le preguntó: «¿Por qué no lees los sutras?». El ancestro respondió: «Este pobre discípulo de la Vía cuando inhala no se demora en el reino de los skandhas y cuando exhala no se queda atrapado en los múltiples exteriores. De esta manera, siempre hago girar cien mil millones de billones de rollos de sutras».[7]

Podría decirse que los sutras se convierten en verdadera enseñanza budista cuando los comprendemos como expresiones precisas de nuestra propia vida. Esto significa que su importancia depende de quién los estudia. A algunas personas les basta con media palabra, mientras que otras intentan abrirse paso entre miles de páginas y, aun así, no entienden nada.

La masiva recopilación de los Sutras prajnaparamita ha ido condensándose en versiones cada vez más cortas. Algunos ejemplos bien

conocidos son la versión compacta del Sutra del diamante y el Sutra del corazón, de una sola página, que recitamos todos los días en nuestras ceremonias. Se podrían incluso reducir a una sola letra, el grafema siddham «A», que incluye y expresa el universo entero.

Vimalakirti, el héroe del sutra que lleva su nombre, llevó este principio hasta el extremo. Era un gran orador que disfrutaba de los largos diálogos sobre el Dharma con los más importantes bodhisattvas. No obstante, es más conocido por su «silencio atronador». Al final de una discusión con el elocuente Manjushri, decidió no decir nada para recordarnos las limitaciones del lenguaje. Irónicamente, Manjushri, aun así, quiso tener la última palabra.

Entonces Manjushri dijo a Vimalakirti: «Cada uno de nosotros ha dado una explicación. Ahora, señor, es su turno de palabra. ¿Cómo entra el bodhisattva por la puerta del no-dualismo?». En ese momento, Vimalakirti permaneció en silencio y no pronunció ni una palabra. Manjushri suspiró y dijo: «¡Excelente, excelente! Ni una palabra, ni una sílaba: así es como se traspasa la puerta del no-dualismo».[8]

De todos modos, mejor que desconfiar de las escrituras en su totalidad o fiarse de un solo libro de revelaciones, el budismo aboga por una gran cantidad de textos que abordan diversos principios desde numerosos puntos de vista.

Es frecuente comparar al Buda con un doctor altamente cualificado y sus enseñanzas con medicinas que curan distintas enfermedades. El término upaya o «medios apropiados» es también muy común. Hay un capítulo en el Sutra del loto cuyo título lo incluye. Era el capítulo preferido de Dogen Zenji.

El caso es que todos sufrimos ilusiones, pero difieren ligeramente dependiendo de la persona. Por eso cada uno necesita un punto de entrada diferente a la práctica. De ahí la gran variedad de enseñanzas, que incluso pueden parecer contradictorias; al principio resulta confuso, pero con la práctica todo cobra sentido. Trabajando como maestro he comprobado que un estudiante puede necesitar un consejo diametralmente opuesto al que le acababa de dar a otro estudiante.

El número y variedad de sutras puede resultar desconcertante, así que vale la pena saber que durante el curso de la historia ha habido varias tentativas de ordenarlos. Zhiyi, el maestro de la escuela Tendai del siglo VI, hizo una clasificación de los sutras que fue muy influyente: siguió el que él consideraba ser su orden cronológico.

Según este modelo organizado en cinco períodos, el Buda presentó primero las enseñanzas del Sutra avatamsaka, justo después de la iluminación. Ese período duró sólo unas cuantas semanas, porque la profunda relevancia de las enseñanzas solamente la comprendieron algunos practicantes muy avanzados.

En el segundo período, el Buda pasó a un adiestramiento más esencial basado en las «cuatro verdades nobles». Luego introdujo el principio mahayana sobre la condición de bodhisattva, al que siguieron las enseñanzas de la prajnaparamita, que hacen hincapié en la vacuidad y subrayan la idoneidad de toda enseñanza budista. Zhiyi atribuyó el Sutra del loto y el Sutra del nirvana al quinto período, cuyas enseñanzas consideró como las más elevadas.[9]

En general, la escuela zen suscribe el modelo de los cinco períodos. Por ejemplo, a Dogen Zenji le parecía el más adecuado. No obstante, siempre es útil recordar que surgieron otras escuelas budistas que hicieron clasificaciones diferentes.

Si bien es de agradecer una visión global de las escrituras budistas como la que hizo Zhiyi, no es más que el punto de partida. Yo busco síntesis más detalladas y preferentemente con comentarios orientados a la práctica. Uno de los planteamientos que más me gustan, breve pero muy curioso, sobre los sutras mahayana, está en la introducción a la traducción de Thomas Cleary

del Sutra avatamsaka.[10] Se basa en el análisis comparativo de su contenido que hizo un famoso budista chino, laico, del siglo VIII llamado Li Tonxuan.

Por mencionar otra joya, Bhikkhu Bodhi ha publicado diversas antologías de extractos del Canon pali –por ejemplo, En palabras del Buda–[11] organizados por temas. Me encantó también descubrir el libro de Donald S. Lopez Buddhist Scriptures, digno sucesor de la obra de Edward Conze que lleva el mismo título.[12] El libro de Donald S. Lopez contiene una introducción muy interesante y una selección de textos budistas, y está organizado en torno a ciertos principios y tópicos básicos.

Mi último descubrimiento se titula Common Buddhist Text: Guidance and Insight from the Buddha, y fue publicado por iniciativa del Consejo Internacional del Día del Vesak, en Tailandia.[13] Ofrece una maravillosa selección de escrituras procedentes de distintas tradiciones budistas, como la theravada, mahayana y vajrayana, que abordan los aspectos básicos de las «tres joyas» desde el punto de vista de cada tradición. Según la introducción: «El proyecto tiene como objetivo la distribución gratuita del libro en todo el mundo, especialmente en hoteles, para hacer accesible la riqueza de los textos de las principales tradiciones budistas sobre las cuestiones fundamentales relativas al ser humano».

Además de estas antologías, hay disponibles multitud de sutras traducidos en su totalidad, así es que no sufrimos escasez de material de lectura. En conjunto, estas publicaciones presentan perspectivas muy diferentes que nos alientan a ser flexibles y a aceptar que siempre se puede dar un paso más.

A medida que nos familiarizamos con los sutras, quizás empecemos a ver más allá de las diferencias entre ellos, de contenido y de estilo, y descubramos el potencial liberador que tienen. Leerlos es como escuchar piezas musicales de gran calidad pertenecientes a culturas diferentes y a distintas épocas. En un momento dado, reconocemos en esas piezas algo que trasciende su género particular.

Todo esto no significa que sea posible evitar tener preferencias. En realidad, a muchos de los maestros del pasado les gustaban ciertos sutras en particular. Sin embargo, sería una pena identificarnos demasiado rápidamente con un solo sutra sin dar al resto la oportunidad de hablarnos. Con base en mi experiencia, la práctica del zen se enriquece considerablemente gracias al estudio de las escrituras asociadas a otras tradiciones budistas. Entre otras cosas, eso nos da la oportunidad de alcanzar un buen equilibrio entre la iluminación súbita y la iluminación gradual de la práctica zen.

Desde mi punto de vista, la iluminación súbita está muy bien representada en los registros zen chinos, japoneses y coreanos de fechas más recientes. Incluso la composición de esos registros demuestra lo centrados que están en inducir la iluminación sin mediación alguna y sin pasar por etapas. Sin importar la longitud de las escrituras, el mensaje principal se encuentra al principio. El objetivo es transmitir que la sabiduría verdadera no es la conclusión de una línea de pensamiento o el resultado de una larga investigación, sino la expresión directa de un despertar personal. En cierta manera, la segunda frase se dirigía únicamente a la gente que no había comprendido la primera, la tercera se dirigía a la gente que no había comprendido las dos primeras, y así sucesivamente.

El poema Hsin Hsi Ming («Fe en la mente pura»), de nuestro tercer ancestro Kanchi Sosan, es un buen ejemplo. Es un poema extenso, pero las primeras líneas lo dicen todo: «La Vía suprema no es difícil, a condición de que no escojas y elijas».[14] A pesar de que parece una afirmación muy directa, en realidad es un verdadero koan, y como tal ha sido utilizado. En el caso 2 del Hekiganroku, el maestro Joshu lo emplea para desafiar a su auditorio.[15]

El Fukan Zazengi («Presentación general de los principios zazen»), de Dogen Zenji, empieza así: «El camino verdadero circula por todas partes; ¿cómo podría necesitar práctica o iluminación?» y «Nada se separa de este lugar; ¿por qué viajar?». Pero unas líneas después, dice: «Con todo, si no logras dar en el blanco, aunque sea por un pelo, estás tan distante como el cielo lo está de la Tierra», y así continúa el texto.[16] Un ejemplo más reciente es el poema de Hakuin Canción del zazen, que empieza con la famosa frase: «Los seres sintientes son esencialmente budas» –por supuesto, sólo aquellos que se dan cuenta de ello–.[17] Sería muy fácil citar muchos otros ejemplos del enfoque directo que caracteriza a la mayor parte de los textos zen. Por el contrario, los sutras, sobre todo los de la tradición mahayana, siguen a menudo una historia lineal y describen con detalle los distintos pasos del sendero, hasta llegar a una conclusión específica.

En mi opinión, puede que sea cultural, pero también se trata de una cuestión de lenguaje. Muchos sutras manuscritos que han sobrevivido al paso de los siglos están escritos en lenguas muertas de la India, como el pali y el sánscrito, cuyos alfabetos resultan muy útiles para establecer diferencias sutiles. Sin embargo, los caracteres chinos en los que muchos registros zen fueron originalmente escritos son esencialmente pictogramas, imágenes que tienen un atractivo directo y no necesitan ser leídos línea por línea; son compactos y evocadores, un solo carácter puede implicar múltiples significados.

Así, por ejemplo, el carácter chino 心, pronunciado shin en sinojaponés y que figura en el Hannya Shingyo o Sutra del corazón, puede significar

«esencia», «centro», «meollo de la cuestión» o «mente». En japonés contemporáneo, se pronuncia kokoro, sobre todo cuando uno se refiere al corazón como centro de nuestra vida emocional. Esto demuestra que shin es un carácter flexible que ha sido utilizado para traducir términos muy diferentes del sánscrito.

De hecho, los distintos niveles de consciencia que ya hemos visto en relación con las enseñanzas yogachara, tales como mano vijnana (la sexta consciencia o facultad cognitiva en sánscrito), manas vijnana (la séptima o consciencia individual) y la alaya vijnana (la octava consciencia o «almacén»), se traducen todas con 心, y en español como «mente» y «corazón».[18] *El significado de «esencia» y «centro» viene de otra palabra en sánscrito: hrdaya.*

Los caracteres chinos parecen tener un impacto «súbito» y más directo, mientras que las lenguas muertas de la India nos incitan a seguir una trayectoria lineal más gradual –similar a como funciona la escritura occidental–. Eso significa que debemos tener cuidado con nuestras interpretaciones. La palabra «mente» se utiliza de tantas maneras que llega a resultar confusa; podemos preguntarnos, por ejemplo, a qué mente (mind) se refiere el conocido término mindfulness.[19] En resumen, hay razones suficientes tanto para estudiar las escrituras chinas, japonesas y coreanas como también para familiarizarnos con los textos indios originales.

Con el paso de los años, he aprendido que, al igual que con el entrenamiento de los koans, es imposible absorber el significado de los sutras sin haber alcanzado previamente un cierto nivel de samadhi que nos ayude a ir más allá de nuestro marco mental habitual. Escuchar y recitar los sutras, como se ha hecho durante cientos de años, resulta muy eficaz en ese sentido. Al fin y al cabo, los sutras han sido transmitidos originalmente a través de la tradición oral.

Por eso en Zen River hay una clase semanal de lectura de sutras: nos sentamos en zazen frente a una pared blanca sobre la que se proyectan las páginas de un sutra una tras otra. Luego recitamos los párrafos por turno y en voz alta. Durante la clase me abstengo de hacer comentarios, con la intención de dejar que el texto hable por sí mismo. Es muy interesante constatar que la recitación misma de los sutras parece generar samadhi. Aunque no logremos captar de inmediato todas las implicaciones de los textos, nos da la sensación de que las palabras penetran no sólo nuestras facultades cognitivas y emocionales, sino todo nuestro ser.

Para hacerlo en casa, podemos sentarnos en el suelo en zazen con un libro o dispositivo electrónico sobre un atril a la altura de los ojos, e ir leyendo el texto en voz alta sin prestar atención a las referencias. En mis años mozos navegaba así a través de El precioso ornamento de la liberación de Gampopa.[20] *A pesar de que seguro que se me escaparon muchas implicaciones, el libro tuvo un impacto indeleble en mí.*

Por supuesto, lo mejor sería aprender de memoria ciertas secciones del texto, como ocurre casi espontáneamente durante las ceremonias. Como mencioné en el capítulo 3, sobre el ritual zen, cantar textos litúrgicos día tras día hace que estos pasen a formar parte de nosotros, sobre todo si se cantan en compañía. El samadhi de grupo confiere una energía especial a las palabras: empezamos a percibir su significado no sólo a un nivel mental, sino también físico.

Llegados a este punto, resulta útil recordar que los sutras fueron escritos y transmitidos a través de los siglos en una caligrafía muy bella que está en sí misma llena de samadhi. En los templos japoneses, la caligrafía forma parte del programa de entrenamiento. Con el tiempo, eso ha ido cobrando cada vez más sentido para mí. Escribir, sobre todo con pincel, nos brinda la oportunidad de practicar la transmisión de nuestro dharma al papel, y dejarlo reverberar de vuelta. Cada pocos años tenemos la suerte de acoger al especialista japonés-americano Kaz Tanahashi para que dirija un taller de caligrafía muy popular en Zen River. También tengo experiencia con la

caligrafía en caracteres romanos en lugar de caracteres chinos. En uno de nuestros seminarios anuales organizados para los jóvenes (de hecho, se llaman «Mentes jóvenes»), recientemente hicimos la prueba de mezclar la caligrafía tradicional de Oriente con formas modernas de grafiti; fue muy interesante.

DESTELLOS DE INSPIRACIÓN

Mientras organizábamos un programa de estudio para Zen River, seleccioné una docena de sutras que parecían los más estimulantes para nuestro estilo de entrenamiento: el Sutra avatamsaka, el Canon pali, el Sutra Vimalakirti, el Sutra lankavatara, el Sutra surangama samadhi, el Sutra del rugido del león de la reina Srimala, el Sutra del corazón, el Sutra del diamante, el Sutra de la iluminación completa, el Sutra surangama, el Sutra del loto y el Sutra del nirvana. Aunque sea un número relativamente reducido de sutras, son sutras que nos informan lo suficiente acerca del contexto mayor de las enseñanzas budistas. El despertar de la fe y el Sutra de la plataforma, junto con El camino del Bodhisattva, de Shantideva, no son sutras en sentido estricto, porque no se los atribuye al Buda, pero han tenido tanta influencia que son considerados como tales. Por eso los incluimos en nuestro currículo.

Todas estas escrituras hablan en distintas voces y abordan diferentes aspectos de la práctica aplicables a situaciones específicas de la vida, pero tienen una calidad y una intención similares. No veo la manera de hacerles justicia, sobre todo en el marco de este libro. Aun así, no puedo evitar compartir, al menos, unos destellos de su inspiración.

El Sutra avatamsaka o Sutra de la guirnalda de flores es un sutra para toda la vida, o más. Su gran tamaño, su belleza visionaria y la variedad de sus contenidos hacen de él la fuente a la que siempre podemos volver. Sus temas principales son la interpretación de todos los fenómenos, el potencial creativo de la meditación y las etapas del camino del bodhisattva. Innumerables bodhisattvas y muchos otros seres acompañan las enseñanzas de este sutra. En cada capítulo presenciamos un espectáculo increíble lleno de color que nos transporta a una existencia diferente.

Lo que más me impresiona es cómo se presenta, de forma directa, la sabiduría verdadera, en el Libro 37, «Manifestación de Buda». Si tuviera que elegir el pasaje más claro e inspirador de todas las escrituras budistas, elegiría este. Ya me he referido a él en la introducción de este libro, pero esta es una cita más larga y pertenece a una traducción diferente:

No existe un lugar al que el conocimiento de Buda no llegue. ¿Por qué? No existe un solo ser sensible que no esté completamente dotado del conocimiento de Buda. Lo que ocurre es que por culpa de ideas falsas, pensamientos erróneos y apegos, son incapaces de darse cuenta de ello.[21]

Por muy obvia que pueda parecer esta verdad, el Sutra avatamsaka hace hincapié en que, para alcanzarla y manifestarla en tu propia vida, es necesario pasar por muchas etapas. El Sutra dasabhumika o Sutra de las diez etapas, incluido en el Libro 26, describe el recorrido con mucho detalle. Es muy significativo que ya la primera etapa genere tanta alegría, aun sabiendo que quedan nueve más por las que hay que transitar:

Estoy desapegado de todos los objetos mundanos; he entrado en la vecindad de la budeidad; he dejado atrás la etapa de la ignorancia infantil y me he acercado a la etapa del conocimiento; me he separado de todo mal y del sufrimiento; soy un refugio para todos los seres; estoy cerca de la visión de todos los budas; he nacido en el reino de todos los budas; he alcanzado la igualdad con todos los seres iluminados; lejos de mí se han ido los miedos y los temores». Pensando de esta manera, el ser iluminado alcanza una alegría extrema.[22]

Quizás el capítulo más asombroso sea el 39, «La entrada en el reino de la realidad». Al parecer, este capítulo circuló primero como un sutra aparte, pero aquí se utiliza como una valiosa conclusión de todo el texto. Relata la historia de un joven llamado Sudhana a quien el bodhisattva Manjushri alienta a peregrinar para que vea cómo practican los seres iluminados.

Sudhana visita numerosos lugares y solicita ser instruido por 53 hombres

y mujeres sabios, monjes y laicos, jóvenes y mayores, de muy diverso origen. Todos dan muy buenos consejos basados en sus propias experiencias, y después lo despachan a su siguiente guía espiritual. Finalmente, Sudhana conoce al bodhisattva Maitreya, que abre la puerta de la torre del Buda Vairocana con un chasquido de dedos. Sudhana entra y tiene una experiencia directa de todas las dimensiones de la realidad.

Vio la torre inmensamente grande, cientos de miles de leguas de ancho, tan inconmensurable como el cielo, tan vasta como todo el espacio, adornada con innumerables ornamentos […]. Además, dentro de la gran torre vio cientos de miles de otras torres igualmente engalanadas; vio esas torres tan infinitamente grandes como el espacio, desplegadas de manera uniforme en todas direcciones; pero esas torres no estaban mezcladas entre ellas, eran distintas las unas de las otras, aparecían reflejadas en todos y cada uno de los objetos de todas las otras torres. Luego Sudhana, al ver la maravillosa manifestación del reino inconcebible de la gran torre, que contenía los adornos de Vairocana, se sintió inundado de alegría y dicha; su mente se limpió de todas las ideas y se liberó de todas las obstrucciones. Despojado de todas las ilusiones, se convirtió en una persona clarividente sin distorsiones y pudo oír todos los sonidos con plena consciencia, desprovista de obstáculos. Estaba libre de toda dispersión de su atención, y su intelecto siguió el ojo perfecto de la liberación.[23]

El capítulo concluye con el encuentro de Sudhana con el bodhisattva Samantabhadra, quien hace un relato sumamente detallado de su práctica sin fin y de cómo beneficia a los seres sintientes a través del espacio y del tiempo. El final consiste en una descripción poética de los famosos diez votos de Samantabhadra, que deberíamos tomarnos muy en serio, especialmente en este siglo XXI.[24] Por ejemplo, alegrarnos de la virtudes y méritos de los demás, pedir a los budas que sigan enseñando o acoger y ser beneficiosos para todos los seres sintientes, por nombrar sólo tres. A pesar de su descripción embellecida de la realidad, el Sutra avatamsaka resulta muy práctico, ya que nos da consejos para poner los pies en la tierra.

Volviendo al título de este epígrafe por un momento, tal vez creemos que vivimos en la «realidad» y que el entrenamiento budista nos mostrará una realidad más elevada. Tal vez pensamos que somos normales y nuestra expectativa es que vamos a vivir algo extraordinario. Pero no parece ser el caso: la mayor parte de nosotros somos muy muy raros, y gracias a los beneficios de la práctica, y con el tiempo, podremos conseguir ser normales. Así pues, no es que tengamos los pies en la tierra y estemos preparados para echar a volar, sino todo lo contrario. Normalmente estamos en las nubes, y ahora, por fin, volvemos a la tierra y encontramos nuestra casa. Aquello que al principio parecía tan exuberante resulta ser nuestro hábitat natural, el lugar más adecuado para realizar nuestros votos.

Ir del Sutra avatamsaka a los textos del Canon pali es un salto enorme. De repente, entramos en un mundo muy diferente. No hay torre del Buda Vairocana y tampoco un espectáculo multicolor de múltiples universos poblados por innumerables budas y bodhisattvas. En lugar de todo eso, aterrizamos en un ambiente muy humano. Se describe al Buda como un mendigo viajero, feliz de compartir su sabiduría con cualquiera que desee aprender, monjes y laicos, gente normal y emperadores.

En su primer discurso se dirigió a un grupo de cinco monjes:

Monjes, alguien que ha abandonado su casa para vivir en la mendicidad no debería dirigirse a ninguno de estos dos extremos. ¿Qué dos extremos? La búsqueda de la felicidad sensual en los placeres carnales, que es baja, vulgar, mundana, innoble, carente de beneficio; y la búsqueda de la automortificación, que es dolorosa, innoble y sin beneficio. Sin dirigirse hacia ninguno de estos extremos, el tathagata ha despertado al camino del medio, el cual da lugar a la visión, da lugar al conocimiento y lleva a la paz, al conocimiento directo, a la iluminación, al nibbana.[25]

El Buda continúa su discurso explicando el noble camino óctuple y las cuatro verdades nobles. En otro célebre pasaje, contesta a las preguntas de unas gentes llamadas kalamas, quienes le dicen que ciertos ascetas y brahmanes que acuden a su ciudad se dedican a explicar y elucidar sus doctrinas, pero desprecian y vilipendian las de los otros. Los kalamas se sienten confusos y no saben quién dice la verdad y quién no. El Buda les contesta que no deberían aceptar ninguna de sus enseñanzas sin haber verificado antes por sí mismos cuáles son beneficiosas y cuáles no lo son:

Es conveniente que estéis perplejos, oh, kalamas; tenéis dudas y eso es adecuado. Las dudas han surgido en vosotros causadas por una cuestión desconcertante. Vamos, kalamas, no os guiéis por la tradición oral, el linaje de la enseñanza, los rumores, una recopilación de textos, la lógica, el razonamiento inferencial, las cogitaciones razonadas, la aceptación de un punto de vista tras haber ponderado el tema, la competencia aparente de un locutor, o porque pensáis: «El asceta es nuestro maestro». Cuando sepáis por vosotros mismos que estas cosas no son saludables, que estas cosas son reprensibles, que el sabio ha censurado estas cosas, que estas cosas, si se las acepta y se las practica, llevan al peligro y al sufrimiento…, entonces, tendréis que abandonarlas.[26]

Uno de mis pasajes preferidos relata cómo el rey Pasenadi de Kosala fue a ver al Buda y alabó su comunidad. La Sangha es una de las tres joyas y un

magnífico trampolín para trascender la dualidad del yo y de los demás. Mucha gente empieza a practicar porque se siente inspirada por un grupo concreto de practicantes; en el caso del rey, él se sentía fascinado por los seguidores del Buda:

Otra vez, venerable señor, los reyes pelean con reyes, los nobles con nobles, los brahmanes con brahmanes, los propietarios con los inquilinos; la madre pelea con el hijo, el hijo con la madre, el padre con el hijo, el hijo con el padre; el hermano pelea con el hermano, el amigo con el amigo. Pero aquí veo bhikkhus[27] que viven en concordia, en aprecio mutuo, sin disputas, mezclándose como la leche y el agua, mirándose los unos a los otros con ojos amables. […] Otra vez, venerable señor, he caminado y deambulado de un parque al otro y de un jardín al otro. Allí he visto algunos reclusos y brahmanes delgados, infelices, impresentables, amarillentos, con venas visibles en sus piernas, tanto que la gente no querría volver a mirarlos. […] Pero aquí veo bhikkhus sonrientes y contentos, sinceramente alegres, disfrutando plenamente, con sus facultades frescas, viviendo confortablemente, impertérritos, subsistiendo con lo que los otros les dan, inquebrantables, con una mente (tan inaccesible) como la de un ciervo salvaje.[28]

Según la tradición theravada del sudeste asiático, únicamente las escrituras del Canon pali registran las palabras de Buda tal y como las pronunció. En esa recopilación, cada una de las entradas lleva este encabezamiento: «Es así como lo escuché», lo cual se toma de manera literal. La tradición mahayana incluye en su currículo el Canon pali, pero considera que ese «es así como lo escuché» es aplicable a muchos otros textos.

Para determinar si un texto puede o no considerarse budista, se estabecieron los así llamados cuatro sellos del Dharma, que se consideran como las características definitorias de las enseñanzas budistas: 1) todo lo que es condicionado es transitorio, 2) las ilusiones son causa de sufrimiento, 3) los fenómenos están vacíos y carecen de un yo, 4) el nirvana es la verdadera paz.[29]

A pesar de que los sutras budistas que la tradición mahayana considera como tales comparten estos cuatro principios, varían considerablemente en la forma y en el contenido, como ya vimos en el modelo de los cinco períodos de Zhiyi.

LA VACUIDAD DE TODAS LAS COSAS

El Sutra del diamante se ha convertido en la quintaesencia de la escuela zen debido a su proclamación inequívoca del principio de vacuidad. Daikan Eno, el sexto ancestro, tuvo su primera iluminación al escuchar a alguien recitarlo. En cuanto a mí, sobre todo las últimas líneas quedarán en mi memoria para siempre:

Como estrellas, un defecto visual, como una lámpara;

un espectáculo de parodia, gotas de rocío o burbujas en el río;

un sueño, un relámpago o una nube;

así debería uno ver lo que está condicionado.[30]

En este caso, la última palabra es especialmente significativa. El principio de vacuidad, aunque crucial, se aplica solamente al mundo condicionado y no al reino de lo incondicionado.

El Sutra del corazón es un texto breve, que se memoriza con facilidad y que resume los principios más importantes en un orden lógico y claro. Puesto que es muy estimulante de cara a la práctica, es algo parecido a un himno nacional. No es sorprendente que haya sido traducido a tantos idiomas. Se recita por lo menos una vez al día en la mayor parte de los templos zen de todo el mundo. Y puesto que puede considerarse una visión de conjunto de los distintos niveles de iluminación, para mí ha sido muy inspirador en la elaboración de los cuatro modos de meditación. Por ejemplo, empieza con la buena noticia de que el bodhisattva Avalokiteshvara observa la vacuidad de todo lo manifestado y, en consecuencia, alivia todo el sufrimiento. Tomando a Avalokiteshvara como ejemplo, podemos aprender a apreciar esa nueva perspectiva en el primer modo de meditación. El sutra continúa con la proclamación de que incluso la vacuidad es vacía[31] y que, en última instancia:

[…] no hay sufrimiento ni causa del sufrimiento. No hay cesación, ni camino, ni sabiduría, ni ganancia. Por lo tanto, el bodhisattva vive prajnaparamita sin obstáculos en su mente, sin obstáculos y, por lo tanto, sin miedo; más allá de los pensamientos ilusorios, está el nirvana.[32]

Esto es lo que hemos tratado de abordar en nuestra disertación sobre el segundo modo de meditación. Luego, el sutra continúa diciendo que «todos los budas del pasado, presente y futuro viven la prajnaparamita y alcanzan el anuttara-samyak-sambodhi», que es la iluminación insuperable, perfecta y completa. Se refiere a la posibilidad de liberarnos de los límites de la existencia condicionada y entrar en el reino de los budas. Por muy grandilocuentes que parezcan estas líneas, pueden leerse desde un punto de vista práctico. Tiendo a interpretarlas como una invitación a descubrir nuestra función iluminadora en cualquier situación. El tercer modo de meditación nos da la oportunidad de hacerlo.

Las últimas líneas del sutra son, tal vez, las más interesantes: «Gate, gate, paragate, paramsamgate, bodi svaha», que puede traducirse como: «Se ha ido, se ha ido, se ha ido más allá, se ha ido completamente más allá,

iluminado, ¡aleluya!»,[33] lo cual suena trascendente o incluso de otro mundo. Quisiera en este punto seguir la interpretación del maestro coreano Seung Sahn, que ve en estas líneas una recomendación para ir más allá de las palabras y de toda noción dualista, y para comprometerse totalmente con la Vía en esta vida.[34] «¡Sencillamente, hazlo!», una de sus expresiones favoritas, encaja aquí a la perfección.

Podemos superar la existencia condicionada si hacemos caso a la llamada para seguir nuestra vocación de bodhisattvas en este preciso instante. De hecho, sólo a través de nuestros actos compasivos seremos capaces de encontrar la verdadera paz mental, precisamente aquí, precisamente ahora, ¡pongámonos a ello y hagamos algo! Me sería imposible encontrar un estímulo mejor para la práctica que lo dicho antes sobre el cuarto modo de meditación: la actividad bodhisattva.

El Sutra surangama me parece muy interesante por la precisión con la que articula ese «dirigir la propia luz a nuestro interior» que he descrito en el segundo modo de meditación. El sutra empieza con una escena entrañable en la que se describe cómo Ananda está a punto de ceder al encanto de una joven y bella dama. Justo a tiempo recuerda sus votos de monje, corre a ver al Buda y se arrepiente. La dama en cuestión hace lo mismo inmediatamente después. El sutra es la respuesta elaborada de Buda a Ananda, y dirigir la propia luz a nuestro interior es la recomendación clave.

Surangama significa «indestructible», en referencia a la potencia del samadhi que podemos generar de este modo y que resulta esencial en la práctica del Dharma. El sutra consta de distintas secciones y del llamado mantra surangama, que figura en la parte central del texto y es una parte importante de la liturgia zen. Para nosotros, los capítulos cinco y seis son especialmente relevantes. Si yo tuviese que seleccionar solamente un pasaje breve, sería este:

Lo único que tienes que hacer es no permitir que tu atención se desvíe debido a los doce atributos condicionados: sonido y silencio, contacto y separación, sabor y ausencia de sabor, apertura y obstrucción, originarse y perecer, y luz y oscuridad. A continuación, libera esa facultad hacia tu interior de manera que pueda volver a lo que es original y verdadero. Entonces, irradiará la luz de la comprensión original. Esa luz brillante va a irradiar lejos, hacia delante, y va a rescatar las otras cinco facultades hasta que sean totalmente libres.[35]

Este pasaje muestra claramente cómo volver a nuestra mente original y verdadera, libre de todo condicionamiento. El sutra yuxtapone esta mente verdadera con nuestra mente condicionada, sujeta al nacimiento y a la muerte. Por desgracia, pensamos que la mente condicionada es la mente

verdadera, pero dirigir la propia luz a nuestro interior puede sacarnos de ese error.

Lo que me llama la atención –especialmente, por ejemplo, en el Sutra del nirvana y en el Sutra del rugido del león de la reina Srimala– es el conjunto de cualidades positivas que se atribuyen a la naturaleza verdadera: permanencia, felicidad, uno mismo y pureza. En el Enmei Jukku Kannon Gyo que recitamos cada mañana en Zen River se mencionan estas cuatro cualidades, explícitamente: jo raku ga jo. Se oponen diametralmente a los «signos de la existencia», es decir, a los principios que caracterizan el mundo condicionado: transitoriedad, sufrimiento, inexistencia del yo e impureza. Una vez más, podemos ver que lo que cuenta para el mundo condicionado, no cuenta en absoluto para el mundo incondicionado.

Nuestra vida no tiene ni principio ni fin si la contemplamos desde nuestra iluminación; en ese sentido, podríamos decir que es permanente o fija. Produce felicidad porque no le falta nada, es un sí mismo sin límites que no se puede coaccionar. Hay una imagen que expresa con gran belleza esa idea, la de una red intrincada de cristales que se conectan con todo y que todo y a todos refleja, y que se extiende sin fin en el espacio y en el tiempo. En el Sutra avatamsaka recibe el nombre de «red de Indra»,[36] y como tal se habla de ella en numerosos comentarios.

MEDIOS EXPEDITIVOS

A menudo se considera que el Sutra del loto es la cumbre de las escrituras mahayana. En él, el Buda predica el «gran vehículo» o vehículo del Buda, al tiempo que considera provisionales sus primeros escritos. En su famoso segundo capítulo, «Upaya» o «Medios expeditivos», explica que por fin ha llegado el momento de abordar la más alta verdad. Lo que sigue luego es la inolvidable parábola de la casa en llamas. Un hombre muy rico posee una casa tan vieja que está a punto de caerse. Para empeorar aún más las cosas, se declara un incendio que seguramente va a destruirla por completo. El hombre se siente sumamente angustiado porque sus hijos están en el interior y, absortos en sus juegos, no se dan cuenta de lo que pasa. Los llama a gritos, pero los hijos no entienden que están en peligro. Sólo cuando les dice que fuera de la casa hay regalos esperándolos, regalos de los que van a disfrutar mucho, como carretas de cabras, ciervos y bueyes, salen a toda prisa hacia la seguridad. Pero lo que encuentran es mucho más de lo que esperaban: un suntuoso carruaje para cada uno, preciosamente decorado con joyas y tirado por un buey blanco.

El padre tuvo la sabia idea de recurrir a upaya o medios expeditivos para lograr que sus hijos salieran de la casa lo más rápido posible. Les prometió cosas con las que podían identificarse fácilmente. Sin embargo, lo que les dio fue algo que no habrían podido jamás imaginar.

Al igual que el padre cariñoso, el Buda quiere rescatar a los seres vivos de su existencia precaria y dolorosa, y él también tiene que recurrir a medios expeditivos. Las carretas de cabras, ciervos y bueyes simbolizan los tres vehículos menores de los sravakas, pratyekabudas y bodhisattvas. El gran carruaje tirado por el buey blanco simboliza el vehículo supremo, el único que conduce a la budeidad. Es decir: el Buda primero nos había enseñado senderos provisionales, para llamar nuestra atención, y ahora está preparado para mostrarnos el único vehículo que conduce a la iluminación. La pregunta que debemos hacernos es, por supuesto: ¿estamos escuchando?

Algo similar ocurre en la parábola del hijo perdido, en el siguiente capítulo. En esta historia, el hijo de un padre acaudalado abandona el hogar y se ve envuelto en muchas dificultades. Tantas que incluso olvida su opulencia del pasado y acaba mendigando su comida. Su padre, muy angustiado, envía a sus empleados a buscarle a su hijo para traerlo de vuelta a casa. Cuando por fin lo encuentran, está tan aterrado que no quiere volver a su casa. Sólo ofreciéndole un trabajo de poca importancia y mal pagado, limpiando, logran convencerle para que regrese. No sabe que está trabajando en la mansión de su padre. Ni siquiera le reconoce cuando más tarde empiezan a trabajar juntos y el padre le asciende a puestos de mayor responsabilidad. Cuando

este ve que su hijo está preparado a escuchar y aceptar la verdad, entonces cede la propiedad familiar, con gran regocijo, al legítimo heredero.

Me parece que esta es una de esas historias intemporales con las que todos podemos identificarnos. Desde mi punto de vista, tal vez la lección más importante es que al despertar reconocemos nuestra verdadera ascendencia, y aunque eso es maravilloso, también conlleva una mayor responsabilidad para nosotros. ¿Será esa la razón por la que el despertar se nos escapa desde hace tanto tiempo?

En última instancia, todos compartimos esos ancestros y en el Sutra del loto el Buda llega a profetizar que muchos de los presentes entre el público alcanzarán la iluminación. Mientras lo hace, quienes aún no han escuchado su nombre empiezan a extrañarse y le preguntan si ellos tendrán o no la oportunidad de alcanzar la iluminación. El Buda contesta con generosidad, porque anuncia que también lo lograrán: sólo es cuestión de tiempo, lo que quiere decir que podría llevarles unos cuantos kalpas.

El hecho de que el Buda esté siempre cerca facilita el acceso a la budeidad. Según el capítulo «Esperanza de vida», su nacimiento y muerte aparentes sólo son medios expeditivos para incitar nuestro anhelo de liberación. Eso también significa que no hay motivo por el que no podamos alcanzar la iluminación en algún momento; no importa cuán malvados o estúpidos nos creamos.

Otras escrituras cuentan que Devadatta, primo y cuñado del Buda, fomentó la división en la Sangha y trató incluso de matar al Buda. Por supuesto, tuvo que soportar las consecuencias de sus maldades. Sin embargo, en el Sutra del loto el Buda afirma que Devadatta es uno de sus primeros maestros y predice que será un buda en el futuro.

El Sutra del loto recoge muchas otras historias y parábolas muy bellas que dejan una profunda huella en quien las lee o las escucha. A menudo me pregunto si criar a los niños con vídeos basados en los relatos del Sutra del loto, en lugar de con selfis de Instagram, publicaciones en Facebook, publicidad, noticias y todos los entretenimientos que tienen en sus teléfonos móviles, marcaría alguna diferencia.

«La parábola de las hierbas medicinales», «La ciudad fantasma», «Surgir de la tierra» y muchos otros impresionantes relatos ofrecen una inestimable perspectiva de nuestra condición humana y de nuestro potencial. Sería imperdonable no mantener vivo este sutra para la próxima generación.

Además de una lista de sutras, en nuestro currículo de estudio he incluido una selección de trabajos recientes realizados por maestros chinos,

japoneses, coreanos, tibetanos y occidentales. Todo eso ha dado como resultado la creación de dos antologías de Zen River, más otra que está en proceso de elaboración.

La primera antología es una introducción a las escrituras budistas, organizada libremente, siguiendo un orden de relevancia para los principiantes de la práctica zen. Uno de esos textos es el inestimable Eight Beliefs in Buddhism de Yasutani Roshi.[37] *Esta excelente panorámica de los principios básicos del budismo, agotada durante mucho tiempo, ha sido incluida en la antología gracias a un permiso especial del editor.*

La segunda antología reúne una serie de extractos cortos de textos budistas, desde las escrituras indias y chinas más antiguas hasta la obra de maestros contemporáneos. En cuanto a los sutras, he seguido el orden establecido por Zhiyi en su modelo de los cinco períodos. En conjunto, estos fragmentos ofrecen al lector una visión general de la literatura budista a través de los siglos. Trasluce algunas de mis preferencias como practicante del zen, pero he hecho todo lo posible por presentar una perspectiva concisa que sea a la vez lo más amplia posible. Esta segunda antología sirve también como manual para nuestro curso; de hecho, contiene el material que he utilizado durante mucho tiempo en mis clases. Se tardan dos años y medio de clases semanales para ir desde las escrituras antiguas hasta los textos contemporáneos. Actualmente, Tammy y mis asistentes siguen el mismo modelo para las clases en Zen River, y también es así en otros lugares.

Puede resultar interesante explicar cómo trabajo con los estudiantes con base en estos textos durante las clases. Normalmente, en el grupo hay entre diez y cuarenta estudiantes; todos se sientan alineados en filas y uno tras otro leen una frase en voz alta. Ponemos mucha atención en la lectura y tratamos de que parezca una única voz la que recita.

Una vez terminada la lectura, compruebo si alguna palabra necesita traducción o explicación. Luego pregunto si hay algún pasaje o frase en concreto que ha resonado en alguno de ellos durante la lectura. Así, en lugar de contestar a las preguntas de los estudiantes, me guío por aquello en lo que han encontrado inspiración, incluso si es sólo una parte breve del texto. Esto los libera de tratar de «comprender», y a mí, de «explicar» lo que el texto trata de transmitir. Es un método que ha demostrado su eficacia. Incluso si en algunos casos la mayor parte del texto permanece oscura para algunos estudiantes, todos acaban encontrando algo que les inspira y eso me da pie a compartir mi propia inspiración.

Está claro que es muy difícil dar vida a las escrituras budistas recientes si no se tiene ninguna experiencia con los sutras clásicos; del mismo modo, algunas de las escrituras recientes pueden dar nueva luz a los sutras y

mostrarnos ciertas implicaciones que nos habían pasado desapercibidas. Puesto que los sutras van más allá de lo que nos es familiar, a veces pueden resultarnos rocambolescos. Sin embargo, con el tiempo necesario, los sutras pueden convertirse en una fuente increíble de inspiración. En ellos se expresan personas que afrontaron los mismos problemas que nosotros y descubrieron algo que no podían dejar de compartir. A veces los comparo con las catedrales medievales: bellas estructuras de origen misterioso que han sobrevivido a través de los siglos. Al igual que los constructores de las catedrales, se desconoce quiénes son los autores de los sutras. Se trata de obras maestras anónimas.

Hasta donde yo sé, el Sutra de la plataforma[38] (aunque estrictamente hablando no es un sutra) es el primero con autor reconocido: Daikan Eno, el sexto patriarca, quien además incluyó su autobiografía. Con el paso de los siglos, los textos del Dharma se han ido identificando más y más con determinados maestros. ¡Hoy en día es imposible imaginar a alguien publicando textos anónimos!

VIENDO NUESTRA VIDA BAJO

UNA LUZ DIFERENTE

Desde mi punto de vista, los sutras nos ofrecen nuevas narraciones de vida. Consciente o inconscientemente, casi todos nosotros alentamos ciertos relatos de nuestra vida que pueden ser positivos, negativos o relativamente neutros. Quizás nos resulte muy difícil aceptar que alguien no esté de acuerdo con ellos. Al fin y al cabo, ¿quién puede conocer nuestra vida mejor que nosotros mismos? ¿No somos acaso los que vivimos esta vida?

Precisamente porque queremos ver confirmados nuestros relatos, tendemos a congeniar con quienes lo hacen y no con aquellos que no. Por supuesto, no es un problema hacer pequeñas correcciones y actualizaciones de vez en cuando, y a veces son necesarias, pero en general tratamos desesperadamente de ceñirnos a nuestro relato sobre quiénes somos y por qué somos como somos. Los sutras nos invitan, e incluso nos desafían, a leer nuestra vida de manera completamente diferente. Sin embargo, únicamente la práctica ininterrumpida de la meditación nos da la flexibilidad necesaria para aceptar narraciones alternativas.

Hay un capítulo extraordinario en el Shobogenzo titulado «Jisho samadhi». Ji significa «yo mismo» y sho, «realización» o «verificación». Así, Dogen Zenji describe la relevancia de los sutras para que nos demos cuenta de qué es verdaderamente nuestra vida. Dice:

Cuando sigues un sutra, vives a fondo tu piel, tu carne, tus huesos y tu médula. […] Cuando sigues un sutra, emerge. Un sutra significa el mundo entero en las diez direcciones. […] Cuando estudias la Vía, siguiendo un sutra, miles y miríadas de sutras que nunca han existido emergen y están presentes.[39]

Solamente si nuestro samadhi es lo suficientemente profundo como para hacernos olvidar nuestro yo, nos daremos cuenta de quiénes somos realmente y cuál es nuestra función en esta vida. Esta es la aventura más importante en la que podemos embarcarnos. Como he podido constatar, cuando iniciamos un proceso de transformación personal, nuestra vida también se transforma. Incluso las circunstancias cambian cuando las enfocamos desde distintos ángulos. Y a medida que cambian circunstancias, nuestra mente lo hace aún más.

Eso ocurre una y otra vez, de modo que nuestra vida se alinea con lo que los sutras tratan de transmitir. Incluso el Sutra avatamsaka, tan espectacular, puede leerse como nuestra biografía. Por ejemplo, cuando vemos al joven peregrino Sudhana visitar un amigo espiritual tras otro, antes de sentirse

preparado para reconocer su propia vida, nos damos cuenta de cuántos otros nos han ayudado en el camino que estamos siguiendo para encontrarnos a nosotros mismos. Dogen Zenji lo dice así:

Seguir a un maestro y seguir un sutra es seguirte a ti mismo. Un sutra no es otra cosa que un sutra como tú. Un maestro es invariablemente un maestro como tú. En estas circunstancias, visitar a los maestros, donde sea, es visitarte a ti mismo donde sea.[40]

Dogen Zenji siempre destaca la importancia de estudiar con un maestro. Pero un maestro es solamente una persona, e idealmente vive y respira los sutras. Eso nos da la oportunidad de verificar los conocimientos que estamos adquiriendo tanto con el maestro como con los sutras. De hecho, en los diálogos zen que se conservan es muy frecuente –y totalmente legítimo– que el estudiante pregunte al maestro: «¿En qué escrituras puedo encontrar constancia de lo que me dice?». Ya me referí a este punto en el capítulo sobre los koans. Como respuesta, el maestro ofrece uno o más ejemplos de los sutras para ilustrar la cuestión que está tratando.

A medida que nos familiarizamos con los sutras, nos damos cuenta de que practicar no es una cuestión privada, ni siquiera un asunto personal, por muy solos que podamos sentirnos de vez en cuando. Al contrario: participamos en un gran proceso de despertar que se extiende a través del espacio y del tiempo. Nos exhortan a comunicarnos con gente que parece totalmente distinta a nosotros y a sentirnos a gusto en situaciones que nos son completamente extrañas.

Con el tiempo nos identificamos con lo que sea que encontremos en nuestro camino, y nos sentiremos preparados para comprometernos en acciones beneficiosas. Como ya he dicho, el Sutra avatamsaka concluye con los diez votos de Samantabhadra, que articulan de maravilla cómo explorar y aprender a expresar en plenitud nuestro potencial humano. Hay muchos otros votos budistas que dan indicaciones claras para la práctica en situaciones cotidianas, como veremos en el próximo capítulo, dedicado a los dieciséis preceptos zen.

CAPÍTULO 5

Los preceptos zen

APRENDIENDO A SER NATURALES

Los dieciséis preceptos zen, o kai en japonés, son una parte indispensable de la formación zen porque son guías en el aprendizaje de cómo expresar nuestra sabiduría y compasión inherentes de la forma más natural posible. A pesar de que kai suele traducirse como «preceptos», este término no transmite su significado más profundo.

Según Maezumi Roshi, kai puede también traducirse como «el sí mismo natural»,[1] es decir, el funcionamiento natural de nuestro ser más íntimo. En otras palabras: los kai expresan cómo nos comportaríamos si viviésemos nuestra vida de manera natural, lo cual significa vivir la vida del Buda. Sin embargo, a muchos de nosotros no nos sale con naturalidad ser natural; se requiere una práctica ininterrumpida.

Los estudiantes del zen reciben los preceptos durante el Jukai (la ordenación laica), que marca un compromiso formal con el budismo zen. Quienes son ordenados como monásticos vuelven a recibir los preceptos durante el Shukke Tokudo (la ceremonia de «irse de casa»).

Él recita los preceptos uno por uno; los receptores los repiten, hacen el voto de seguirlos y se prosternan para demostrar su entrega. Los preceptos juegan también un papel importante en tres ceremonias, como el Fusatsu («ceremonia del arrepentimiento»), bodas y funerales. Los preceptos cuentan con distintas versiones y traducciones. En Zen River tenemos los siguientes:

Las tres joyas:

Me refugio en / hago un voto con el Buda.

Me refugio en / hago un voto con el Dharma.

Me refugio en / hago un voto con la Sangha.

Los tres preceptos puros:

Me comprometo a abandonar el mal.

Me comprometo a hacer el bien.

Me comprometo a liberar a todos los seres sintientes.

Los diez preceptos formales:

Me comprometo a proteger la vida y no matar.

Me comprometo a respetar los bienes de los demás y no robar.

Me comprometo a honrar el cuerpo y no tener conductas sexuales inapropiadas.

Me comprometo a ser sincero y no mentir.

Me comprometo a mantenerme atento y no consumir drogas.

Me comprometo a ver la perfección en los demás y no hablar de sus fallos y errores.

Me comprometo a ser humilde y no menospreciar a los demás.

Me comprometo a ser generoso y no mezquino.

Me comprometo a ser compasivo y no ceder ante la ira.

Me comprometo a respetar las tres joyas y no hablar mal de ellas.

Los estudiantes primero deben presentar una solicitud formal para recibir el Jukai. Una vez autorizados, pueden empezar a coser el rakusu (pieza de tela de forma rectangular que se lleva colgada al cuello y que simboliza la vestimenta del Buda Shakyamuni), y a dibujar un kechimyaku (una suerte de mapa que muestra la conexión con el linaje del maestro). Una vez que el rakusu y el kechimyaku están preparados, se entregan al maestro, que los adorna con poemas escritos a mano y les pone un sello antes de devolvérselos al estudiante durante la ceremonia. En este rito de iniciación es importante la consigna de un nombre del Dharma, normalmente en japonés, que simboliza que el estudiante entra en una nueva fase de la práctica zen.

El kechimyaku incluye un texto en el que Dogen Zenji cita a su maestro Tendo Nyojo:

Los sila del Buda [kai] son la materia individual más importante de nuestra escuela. En el pasado, los maestros del monte Grdhakuta, Shaolen, Tsao-chi y Mount Tung, transmitieron estos sila del Dharma del tathagata a sus sucesores, generación tras generación, hasta que llegaron a mí. Ahora, yo te los transmito.

Los Kyojukaimon («Instrucciones para el kai») de Dogen Zenji también aclaran las profundas implicaciones de los preceptos. Empiezan así:

Todos los budas conservan cuidadosamente los preceptos principales de los budas. Los budas los transmiten a los budas. Los ancestros los transmiten a los ancestros. Recibir los preceptos va más allá de los tres tiempos; el

despertar continúa sin interrupción desde los tiempos ancestrales hasta el presente.[2]

Podríamos decir que recibir los preceptos significa recibir la vida de un buda, e incluso cuando quienes participan en el Jukai son principiantes, la ceremonia tiene algo de misterioso: una transmisión mente-a-mente, una confirmación oficial de quiénes somos de verdad. Por ello la ceremonia empodera.

En Occidente, la mayor parte de la gente recibe el Jukai una sola vez y el formato de la ceremonia es relativamente simple, con los ritos tradicionales de arrepentimiento y purificación y los dieciséis votos. En general, se trata de una ceremonia íntima, porque los participantes son pocos y a menudo están presentes los compañeros de práctica, amigos y familiares.

No obstante, existe otro modelo, por ahora no muy conocido en Occidente pero muy popular en Japón; se lleva a cabo en los principales templos de formación de la escuela Soto y es extraordinario. Hace muchos años me reuní con un grupo de cuatrocientos monjes y laicos japoneses para una ceremonia tradicional de Jukai, en Sojiji, que duró una semana entera; no había ningún tipo de público, sólo participantes.

Esta ceremonia se llama Dai Jukai (ceremonia del precepto principal). Tiene lugar dos veces por año y mucha gente asiste más de una vez. En cada ocasión, todos reciben una insignia que pueden añadir al rakusu con un imperdible. En el momento culminante del acontecimiento, los participantes se sientan en la parte más elevada del gran altar principal del hatto como si fueran el Buda vivo. En mi caso, hicimos esto en grupos de treinta o cuarenta participantes, mientras que Itabashi Roshi, el zeji (abad), y otros dignatarios circunvalaban el altar mientras tocaban campanas, ofrecían incienso y cantaban sutras. Luego, el zenji nos entregó a cada uno un kechimyaku con nuestro nombre del Dharma, como prueba de nuestro vínculo directo con los budas y los ancestros.

EVOLUCIÓN DE LOS PRECEPTOS

La composición de los dieciséis preceptos zen es el resultado de un largo e interesante proceso de evolución, que sólo mencionaré brevemente aquí. Con vistas a un estudio más profundo, recomiendo leer «La evolución de los preceptos», que es el material de estudio del congreso nacional de 2008 de la Soto Zen Buddhist Association.[3]

Los budistas de todas las tradiciones consideran las tres joyas (Buda, Dharma y Sangha) como sus verdaderos refugios, a pesar de las diferencias entre interpretaciones. Así, la escuela Theravada, por ejemplo, utiliza en primer lugar «Buda» para referirse al Buda histórico, «Dharma» para las enseñanzas del Canon pali y «Sangha» para la comunidad monástica.

Las escuelas mahayana añaden una dimensión más a las tres joyas, y, por ejemplo, utilizan «Buda» para referirse también a nuestra verdadera naturaleza; también aceptan por lo general que «Dharma» comprende una gran variedad de enseñanzas y comentarios, y consideran como «Sangha» a todos los practicantes budistas, ya sean monásticos o laicos. Dogen Zenji fue quien incluyó las tres joyas en la lista de los preceptos zen, que llegaron a ser dieciséis, y le dio al término «refugiarse» un significado distinto que podría expresarse como «me comprometo a ser uno [con el Buda, el Dharma y la Sangha]».

Dogen Zenji nos desafía a entregar nuestra vida a las tres joyas o, como él dice, a dar un salto hacia ellas «como salta un niño a los brazos de su padre»;[4] esto es, sin reserva alguna. La ceremonia del Jukai puede ser una gran inspiración para hacerlo, ya que en ella recibimos todo lo que necesitamos, o mejor dicho, confirmamos lo que ya encarnamos por completo. Sin embargo, aún estamos en una etapa infantil, somos budas bebés y tenemos que crecer. En última instancia, necesitamos poder confirmarnos a nosotros mismos, y es por eso que Dogen Zenji considera al Buda como la joya de la que emerge el precepto más importante.

En otras palabras, el voto de ser uno con el Buda tiene máxima prioridad; es el primero y más importante porque tratar de cumplir los otros dos preceptos sin alcanzar la budeidad resultaría, como mucho, artificial. Sin embargo, si de verdad tratamos de dirigir nuestra propia luz a nuestro interior y nos damos cuenta de que somos uno con la mente de todos los ancestros búdicos, nos resultaría natural vivir siguiendo todos los preceptos de la lista. Tanto hincapié en el despertar supone resaltar que este precepto no es simplemente el primero de una secuencia lineal de dieciséis: es más bien el eje de todos los demás, como una piedra que se arroja al agua y crea un sinfín de círculos concéntricos.

Idealmente, una sola comprensión profunda de la joya que es el Buda debería bastar para saber cómo mostrar sensatez y compasión en las situaciones en las que nos encontramos. Pero en la práctica real, esto ocurre raramente porque la mayoría de nosotros necesita volver una y otra vez al primer voto, mientras que los otros son nuestro apoyo durante el proceso.

Los tres preceptos puros tienen su propia historia y ya aparecen en el Dhammapada, uno de los primeros textos del budismo theravada.[5] *Posteriormente, fueron introducidos en Japón, si bien el significado y el giro de las frases han cambiado un poco con el transcurso del tiempo. Por ejemplo, el tercer precepto puro decía en su versión original «purifica tu mente», pero en algún momento se reformuló en «transforma tu mente», y más tarde en «salva a todos los seres sintientes», para resaltar la actitud del perfecto bodhisattva. El gatha que recitamos antes de las comidas sigue la siguiente secuencia: «Nos alimentamos para poner fin a todo mal, practicar el bien, salvar a todos los seres sintientes y alcanzar la Vía del Buda».*

Los diez preceptos formales tienen su origen en el Sutra de la red de Brahma, donde son denominados los «diez preceptos principales». En la introducción puede leerse:

Aquellos que cumplen con estos preceptos son como vagabundos en la oscuridad que se tropiezan con una luz; como el indigente que encuentra un tesoro; como el enfermo que encuentra una cura; como prisioneros puestos en libertad; como vagabundos que encuentran el camino que los lleva a casa.[6]

En el sutra, el Buda Shakyamuni adopta la posición del Buda Vairocana y elogia los preceptos de la siguiente manera:

Los preceptos son radiantes como el sol y la luna, brillantes como un collar de piedras preciosas. Los bodhisattvas, numerosos como motas de polvo, los respetan y alcanzan la budeidad.[7]

Los preceptos zen no deben confundirse con el pratimoksha, la larga lista de reglas incluidas en el Vinaya, es decir, las normas disciplinarias que monjes y monjas deben seguir. Por distintas razones, el Vinaya nunca fue introducido en Japón, a pesar de que muchos códigos japoneses –como por ejemplo el Eihei Shingi de Dogen Zenji–[8] *se basan directamente en sus homólogos chinos, que lo incluyeron. En general, las reglas del pratimoksha son reglas de prohibición, es decir, expresan con mucha precisión de qué actividades deben abstenerse los monásticos, tales como el sexo o beber alcohol. Con el tiempo, muchas de esas reglas se incorporaron a los códigos monásticos y empezaron a considerarse no sólo reglas a nivel individual, sino también reglas que podían promover la cohesión de la comunidad monástica. Así pues, no es*

sorprendente que se hayan transmitido con gran cuidado y esmero, pero en algún momento su naturaleza restrictiva pareció ser demasiado limitante para la práctica mahayana, por lo que se añadieron los votos del Sutra de la red de Brahma. Estos votos expresan los preceptos también en términos positivos e inspiradores. Por ejemplo, el primer precepto formal dice:

Un discípulo del Buda no matará, no incitará a los otros a matar, no matará por medios expeditivos, no elogiará el asesinato, no se alegrará de presenciar un asesinato, no matará mediante encantamientos o mantras tergiversados. No debe generar ni las causas ni las condiciones ni los métodos ni el karma necesarios para asesinar, y no matará intencionalmente a ninguna criatura. En cuanto que discípulo del Buda, debe alimentar una mente de compasión y de piedad filial, planeando siempre medios expeditivos para rescatar y proteger a todos los seres. Si, por el contrario, fracasa en refrenarse y mata sin piedad a seres sintientes, comete una ofensa parajika (mayor).[9]

Cabe señalar que la versión oficial actual de la escuela japonesa Soto aborda únicamente el lado prohibitivo de los diez preceptos formales, mientras que en Occidente se añade con frecuencia el lado positivo, que a veces incluso se coloca en primer lugar, por ejemplo: «Me comprometo a proteger la vida y no matar».

Desde la época de la Restauración Meiji (1868-1912), la mayor parte de los monjes japoneses de la escuela Soto Zen pasa un año o más en un monasterio de formación, como parte de su entrenamiento, y sigue un código estricto de conducta. No obstante, una vez concluida la formación normalmente los miembros se casan, fundan un templo con sus familias y se ocupan de las necesidades religiosas del laicado.

Se supone que deben cumplir los dieciséis preceptos y utilizarlos como plataformas para desarrollar su sabiduría y compasión. De hecho, los monjes japoneses de la escuela Soto Zen hacen exactamente los mismos votos durante su ceremonia de ordenación que los laicos, es decir, el Jukai. En ese sentido, el formato japonés es una verdadera excepción en el budismo asiático.

A pesar de que no son muchos los occidentales que llevan a cabo la formación monástica que es obligatoria para los sacerdotes japoneses, las libertades del modelo japonés han llegado a Occidente, lo cual no significa que los votos se tomen a la ligera. En su Kyojukaimon, Dogen Zenji ofrece una interpretación muy sofisticada de los preceptos en la que se habla de un despertar tan profundo que no es fácil de comprender, y aún menos vivirlo. Discutiremos este punto con mayor detalle más adelante.

Debo mencionar que en Zen River he añadido tres preceptos para quienes reciben el Shukke Tokudo, preceptos basados en diferentes versiones utilizadas por Genpo Roshi:

1. Me comprometo a servir al Buda, al Dharma y a la Sangha con todo mi ser.

2. Me comprometo a dejar que el Dharma configure mi manera de vivir sin apego, ya sea a un lugar determinado, ya a un contexto social.

3. Me comprometo a vivir frugalmente y no utilizar el Dharma para adquirir beneficios o cargos.

LA PRÁCTICA COTIDIANA DE LOS PRECEPTOS

La práctica de los preceptos es más eficaz si se aborda junto al samadhi y la prajna (despertar). Los tres constituyen la trishiksha tradicional («la formación en tres partes» o «la triple práctica»). Si los preceptos no se fundamentan en un despertar directo, pueden llegar a ser inertes y dogmáticos; si no son parte de nuestro día a día gracias a un continuo cultivo del samadhi, su efecto será muy limitado. ¡Sería como tocar las notas pero no la música!

No obstante, los preceptos merecen nuestra atención como formas de práctica por derecho propio y como trampolines para el inicio de la actividad del bodhisattva en situaciones de la vida cotidiana. Como hacemos hincapié en varios de ellos, vale la pena recordar que se solapan y que los dieciséis preceptos están estrechamente conectados los unos con los otros. En cierta manera, si practicamos de verdad uno, practicamos todos.

Por supuesto, el ambiente propicio de un templo zen o de un lugar de retiro, las directrices del maestro y los compañeros de la práctica van a hacer más fácil aclarar cuál es la función de los preceptos. Esto puede ser un incentivo para aplicarlos en cualquier situación en la que nos encontremos.

En especial para aquellos que practican sobre todo en casa, es mejor centrarse en un solo precepto cada vez, ya sea por unos días, una semana o más tiempo, y utilizarlo como una lupa para ver de qué manera vivimos nuestra vida cotidiana. En Zen River hemos desarrollado un método especial: tomamos un precepto como inspiración para implicarnos en los cuatro elementos principales de formación (zazen, ritual, estudio e interacción social).

LAS TRES JOYAS

Refugiarse en las tres joyas es una fase muy importante en nuestro camino del zen. Hay muchas maneras de comprenderlas y apreciarlas. Es muy importante interiorizar que se llaman «joyas» porque podemos, sin ninguna duda, confiar en ellas. Con mucha frecuencia, en la vida acabamos confiando en cosas que a la larga, por desgracia, se demuestran poco fiables: salud, hogar, puestos de trabajo, dinero y relaciones; incluso nuestras facultades mentales pueden flaquear en algún momento. Todo, en este mundo condicionado, está sujeto al ciclo de nacimiento y muerte, de prosperar y decaer. Pero las tres joyas no entran en esa categoría. Son totalmente fiables y su profundidad es inconmensurable; aun así, siempre es posible ir más allá en su comprensión.

En primer lugar, podemos decir que «Buda» se refiere al Buda Shakyamuni y a todos los maestros hasta hoy, y también a nuestra sabiduría y compasión iluminadas de manera innata. «Dharma» alude a las enseñanzas medicinales del Buda que nos curan de nuestras percepciones ilusorias, es decir, incluye todas las escrituras y métodos de enseñanza y también todo el mundo fenoménico visto a través de los ojos iluminados. «Sangha» significa «armonía» y normalmente se refiere a la comunidad de los que siguen al Buda y las enseñanzas budistas, pero también representa la armonía esencial entre el Buda y el Dharma y entre categorías como la unicidad y las diferencias o la iluminación y la delusión. Tomadas como votos en nuestra vida diaria, las tres joyas pueden ser, de distintas maneras, un apoyo para la práctica.

Como ya mencioné, Dogen Zenji considera que el primer voto es el más importante, porque implica el despertar y revitaliza todos los otros preceptos. Es probable que el voto de «ser uno con el Buda» pueda practicarse con mayor eficacia durante el zazen. Si se hace como es debido, el zazen suscitará nuestra sabiduría interior y nuestra compasión. Incluso si no logramos alcanzar la budeidad en un instante, puede que simplemente copiar la postura de meditación del Buda sea ya un gran estímulo: podemos aprender a sentarnos como el Buda y a personificar la inspiración que él genera a través del tiempo, al menos hasta cierto punto.

Para lograrlo es importante dejar no sólo que nuestro cuerpo se siente, sino también nuestra mente; en otras palabras, crear el espacio necesario para cualquier cosa que se presente y permitirle estar ahí, incluso si se trata de una insidiosa incertidumbre sobre qué supone realmente la budeidad. Una amiga me comentó que mientras hacía zazen una tarde, su hija, que entonces tenía cuatro años, decidió acompañarla. Cinco minutos después, la niña se levantó y fue a buscar a todas sus muñecas y peluches para que las

acompañaran: la escena debió de ser muy entrañable.

¿Y nosotros? ¿Seguimos apegados a nuestros juguetes preferidos o estamos preparados para enfrentarnos a nuestros monstruos? Según las escrituras, el Buda se vio amenazado por todo tipo de demonios antes de alcanzar la iluminación. Así es que si hacemos el voto de ser uno con el Buda, más nos vale prepararnos para lo inesperado y ser capaces de meditar en momentos de confusión.

Meditar así resulta útil para convertir nuestro zazen en una actividad compasiva, ya que no sólo nos traerá beneficios, sino que también será inspirador para los demás. ¿Pero podemos comprometernos a prosternarnos y a recitar en cualquier situación? Si nos embarcamos de todo corazón en la práctica de los rituales, siempre existirá la posibilidad de olvidarnos de nosotros mismos y dejar que el Buda se prosterne y cante con los demás budas, por muy extraño que nos parezca.

Cumplir con nuestro primer voto mientras estudiamos las escrituras puede conducirnos a identificarnos con el Buda Shakyamuni y su camino hacia la iluminación, punto que discutimos en el capítulo precedente. Poco a poco, su historia se va convirtiendo en la nuestra, a veces incluso en detalles sorprendentes.

Reconocer nuestra vida como la vida del Buda nos proporciona un tipo de confianza que es imposible encontrar cuando perseguimos objetivos mundanos. Muy a menudo tratamos de que los demás nos confirmen que somos quienes pensamos ser o que confirmen nuestros logros, pero nunca es suficiente. El voto del Buda o primera joya puede ser de ayuda para radicarnos en nuestra vida con menor ansiedad y asumir nuestro papel de bodhisattva con mayor confianza, y curiosamente, cuando esto sucede, los demás también nos lo confirman.

Es en la interacción social donde el voto de ser uno con el Buda se manifiesta con mayor claridad. He encontrado una interpretación interesante del carácter chino (kanji) para «Buda». Tiene dos partes (o radicales): el primero significa «persona», mientras que el otro quiere decir «en realidad, no». Cuando lo vemos de esta manera, implica que el Buda parece una persona, pero que en realidad no lo es. Y eso significa flexibilidad: un buda no tiene forma fija y puede adoptar la forma que sea, donde sea necesario, como el agua, que adopta la forma de cualquier recipiente.

En otra analogía popular, nos convertimos en el comodín de una baraja de cartas, y en lugar de identificarnos con el rey de diamantes o el as de corazones, adoptamos el papel de la carta que hace que la jugada sea mejor.

He visto muy buenos ejemplos de esta actitud en los monasterios japoneses. En una ocasión, durante el oryoki, el monje que servía entró en el zendo con una enorme bandeja en la que llevaba una comida muy especial que habían donado los miembros del templo, repartida en una docena o más de cuencos. Resbaló y cayó de bruces con la bandeja. Fue estruendoso y un caos total, pero nadie dijo ni una palabra. Todos los demás monjes que servían acudieron de inmediato y limpiaron todo en pocos segundos e incluso dividieron en partes iguales la comida que quedaba en otras bandejas. Más tarde, el monje en cuestión pidió disculpas a todo el grupo en el hatto, concluyendo así el incidente. Me quedé muy impresionado al ver cómo trabajaban juntos como un solo cuerpo y cómo cada cual encontró rápidamente su papel en una situación que más de uno habría considerado muy embarazosa.

Este ejemplo podría aplicarse al Dharma y a la Sangha, puesto que las tres joyas se superponen. Lo importante es aprender a utilizar los preceptos como fuentes de inspiración y, como decimos con frecuencia, a trabajar para «cerrar la brecha» entre la comprensión y cómo esta se manifiesta en la vida cotidiana. A veces, esa brecha puede parecer enorme, pero de vez en cuando es como si desapareciera. Aun así, siempre podemos ir más lejos, porque a medida que pasa el tiempo, nuestro listón sube de modo inexorable.

A medida que aumenta nuestra consciencia, más nos cansamos de seguir siempre las mismas líneas de pensamiento, los mismos recuerdos y las mismas fantasías que nunca nos han acercado a lo que buscábamos. Para estar a la altura del voto de la joya del Buda, debemos entrar en el territorio desconocido de la mente y no dejar huellas detrás: ¡no las necesitamos, puesto que nunca vamos a volver atrás!

En mi experiencia, incluso un despertar muy modesto de nuestra inefable naturaleza de buda puede ayudarnos a, por lo menos, disminuir las huellas que dejamos, aunque sea sólo porque nos empiezan a incomodar por artificiales. Y, por supuesto, esto se aplica también a la mente. Como el Buda no es en realidad una persona, no hay ningún ir y venir y es por eso que idealmente no hay huellas. La mente del Buda es luminosa justamente porque no está mancillada por ninguna huella mental y dondequiera que vaya ilumina e inspira a los demás.

Hace tiempo leí el diario que mi padre escribió durante la guerra y me conmovió. Empieza por el encuentro con mi madre cuando ella tenía veinte años y él veintitrés. Se enamoraron rápidamente y, siendo ambos fervientes católicos, vieron en ese amor la gracia de Dios. Como eran muy jóvenes, no sabían si casarse de inmediato o esperar, y decidieron pedir consejo a un sacerdote, que les recomendó que dejaran madurar la relación durante dos años y que utilizaran ese tiempo para aprender a dar de sí y contribuir al

bienestar de sus respectivas familias. Según el sacerdote, esta sería la mejor manera de prepararse para formar una nueva familia, y les dio incluso un lema: «¡Practicad ser un rayo de sol en casa!». Según el diario, mis padres agradecieron el consejo del sacerdote y empezaron de inmediato a ponerlo en práctica. El lema que el sacerdote les había dado se convirtió en parte de mi educación y sigue siendo uno de mis principios básicos.

Aprendí mucho de las tácticas de Hojo-san en Japón; él suele sorprender a la gente preguntando: «¿Por qué eres tan guapo?». Las caras se iluminan, sin excepción, y las respuestas siempre merecen ser recordadas. En Tokio, durante un viaje en taxi en una noche lluviosa, nuestra conductora, que tenía una fisonomía masculina, se conmovió al escuchar la pregunta. Se volvió hacia él y le dijo: «Es porque me lo ha preguntado; nadie lo ha hecho antes».

El voto de «ser uno con el Dharma» tiene muchas implicaciones similares en los diversos aspectos de nuestro entrenamiento. En primer lugar, nos alienta a familiarizarnos con las enseñanzas y a ponerlas en práctica. Sin embargo, debemos tener cuidado para no caer en dogmatismos, porque como todo en el resto del mundo condicionado, el budismo mahayana considera que también estas enseñanzas están desprovistas de una sustancia permanente. Así pues, también aquí sería mejor mantenerse flexible y prepararse para apreciar la gran variedad de enseñanzas que han sido transmitidas a través de los siglos. De hecho, en los cuatro votos del bodhisattva que cantamos al final de cada día hay una frase que dice: «Las puertas del Dharma son incontables», y cuando se menciona un número, ¡nunca es inferior a 84.000!

A pesar de la diversidad de puertas, en algún momento cada uno de nosotros tiene que elegir qué camino seguir, lo cual es como elegir qué instrumento musical aprender a tocar. Al igual que hay muchos instrumentos musicales, hay también muchas enseñanzas distintas que pueden emplearse en el cultivo de nuestra mente búdica. Por ello, se recomienda cierto dominio de los textos de origen de los diferentes períodos, así como cierto conocimiento de cómo se practica el budismo en la actualidad en distintas culturas. Todo ello puede darnos el enfoque que necesitamos para encontrar la puerta del Dharma más conveniente para nosotros, sin apegarnos demasiado a ella.

El Dharma puede expresarse de muchas maneras y cada cual debe ver qué formas se ajustan mejor a su temperamento, sus aspiraciones y sus circunstancias. En los sutras, el Buda enseña el Dharma como si estuviera dando una conferencia de prensa: varias personas le preguntan en voz alta y el Buda contesta de manera que cada cual pueda comprender.

Mi interpretación es que no trata necesariamente de convencer a la

audiencia de alguna doctrina exclusiva, sino que ofrece una inspiración que todo aquel que esté interesado puede seguir. A menudo pienso en las enseñanzas del Buda en términos de función, porque nos alientan a practicar lo que él ha practicado y a experimentar en nosotros mismos los efectos benéficos que esa práctica ha generado. No se pretende que el budismo se propague como un sistema de creencias, aunque puede resultar tentador hacerlo. Yo pensé durante mucho tiempo que podía cambiar el mundo, pero hoy lo veo de manera algo diferente: el budismo puede cambiarnos a ti y a mí, y tú y yo podemos cambiar el mundo.

Sangha quiere decir, literalmente, «armonía». Entonces, ¿cómo podemos cumplir el precepto de «ser uno con la Sangha» en los distintos componentes de nuestra práctica, creando un sentido de armonía omnipresente? Ya hemos visto que cuando penetramos nuestra mente durante el zazen, descubrimos que se trata de la mente de todo y de todos a través del espacio y del tiempo. Los sutras tratan de transmitir esa idea mencionando –a menudo incluso por sus nombres– a los incontables bodhisattvas y otro tipo de seres implicados en nuestro proceso de despertar. En las prácticas rituales, recitamos los nombres de los budas y ancestros para expresar nuestra gratitud por acogernos con tan buen corazón.

Pero por ahora concentrémonos en primer lugar en la interacción social, ya que es ahí, muy probablemente, donde podemos practicar la joya de la Sangha con mayor eficacia. Ante todo, el término Sangha se refiere a la armonía entre el Buda y el Dharma, es decir, el mundo de la igualdad absoluta y el mundo de las múltiples diferencias, o la armonía entre aquello que hemos descubierto y cómo podemos aplicarlo en relación con los demás.

La joya de la Sangha tiene especial relevancia en el mundo moderno, ya que con las facilidades que hay para viajar, los teléfonos móviles y los servicios de internet en distintos idiomas podemos comunicarnos con personas afines a nosotros de cualquier parte del mundo y casi en segundos.

Un maestro llegó a decir que el próximo Buda podría no tener la forma de un individuo, sino la de una sangha, una comunidad de practicantes trabajando juntos para traer paz, amor y alegría a todos los seres sintientes.[10] ¿Cómo podemos hacer realidad esta visión tan bella?

Una analogía tradicional compara a los estudiantes del zen con las piedras de cantos afilados que yacen en el lecho del río y que se redondean y suavizan a fuerza de frotarse las unas con las otras una y otra vez. Sin embargo, para que eso ocurra tenemos que dejar de vez en cuando el mundo de los ordenadores y de los teléfonos inteligentes y empezar a relacionarnos con la realidad física de los miembros de la Sangha.

Practicar dentro de una comunidad, incluso por períodos cortos, ha demostrado ser eficaz para lograr ese objetivo. Nos brinda la posibilidad de aprender a encontrar nuestro lugar y nuestra función en una familia nueva o tribu, como la llamamos a veces, sin poder escondernos en nuestras zonas de confort. Además de ser un buen desafío, nos da la oportunidad de aceptar nuevas responsabilidades y desarrollar habilidades inesperadas.

Al mismo tiempo, puede sorprendernos encontrar afinidades con algunas personas con las que en otras circunstancias no habríamos pensado congeniar, así como en nosotros puntos débiles de los que no nos dábamos cuenta. El maestro coreano Kusan Sunim dijo que los monasterios y los centros de meditación son las «refinerías del hombre. […] Son como hornos que refinan a la persona ordinaria y la convierten en un sabio consumado».[11]

En cuanto a mí, aún siento el enorme beneficio de los días de apogeo de los centros Zen Kanzeon en Bar Harbor y Salt Lake City que Genpo Roshi fundó para su comunidad internacional de estudiantes. Los años que pasé allí me dieron las herramientas para transmitir el Dharma que hoy considero indispensables, y más importante aún: me hicieron darme cuenta de las complejidades que hay en las relaciones entre maestros y estudiantes y entre las personas con mayor y menor experiencia en la práctica, así como de las respectivas responsabilidades de todas las personas implicadas.

El primer precepto puro, «me comprometo a abandonar el mal», parece muy simple a primera vista y en cierta medida lo es: me comprometo a dejar de hacer daño a alguien, incluso a mí mismo o a algo. Pero en cuanto hacemos este voto, nos damos cuenta con mayor claridad de las consecuencias imprevistas de nuestro comportamiento y descubrimos que incluso las acciones bienintencionadas pueden tener efectos secundarios negativos. Así pues, más nos vale ser realistas y no esperar milagros de inmediato. El voto implica, en primer lugar, la determinación de abandonar nuestra adicción a la codicia, rabia e ignorancia, obvias o no, de manera que nuestras cualidades inherentes de bodhisattvas puedan brillar más.

No obstante, poner fin a nuestros pequeños vicios puede resultar un desafío incluso mayor –aunque no debería ser así, puesto que no hacer nada es supuestamente más fácil que hacer algo–, pero la realidad es diferente. Dejar de llamar la atención hacia uno mismo, de criticar, de justificar nuestros errores, de interrumpir a los demás, de hablar cuando el auditorio ha perdido interés, de abrir Facebook cada cinco minutos, de acelerar el coche en la autopista o de comer en exceso no es nada fácil; incluso dejar de mover los hombros durante el zazen o de cantar cuando nos damos cuenta de que estamos desafinando puede resultar muy difícil.

Cuando vivía en Kirigayaji, después de la cena teníamos la costumbre de sentarnos alrededor de la mesa de la cocina con un grupo reducido de amigos y familiares. Cada vez que la conversación se centraba en habladurías, Hojo-san nos dejaba seguir durante unos minutos y luego se levantaba y exclamaba: «¡Vale!», lo cual nos hacía frenar el cotilleo y nos estimulaba a hablar de otra cosa. El clima abierto que se creaba de esta manera era propicio para dar cabida a nuevas ideas.

En situaciones similares, Genpo Roshi tenía una estrategia muy sutil: dejaba la habitación con el pretexto de ir a lavarse los dientes, pero no volvía. Después de un rato, nuestra cháchara decaía y eso nos invitaba a buscar algo más útil que hacer. En Zen River, a menudo me veo cambiando el curso de una conversación dudosa a través de preguntas inesperadas que hago a las personas que no han hablado todavía. Es una táctica que aprendí gracias a las voces de mi mente durante el zazen, ¡y funciona de maravilla!

El voto de «hacer el bien» es, por supuesto, más complejo. Por ejemplo, en zazen podemos preguntarnos a quién beneficia que nos sentemos en silencio durante largos períodos de tiempo, o cualquier otra de las muchas actividades que realizamos. ¿Qué o quién determina si lo que hacemos beneficia a alguien, sobre todo a largo plazo? En general, se nos aconseja no

hacer una evaluación rápida, porque nuestros juicios están basados en nociones e ideas sumamente condicionadas.

En un célebre koan del Mumonkan, el sexto patriarca Daikan Eno reta a un monje a que muestre su verdadera naturaleza sin pensar ni en el bien ni en el mal.[12] *Y el Sandokai, conocido poema de Sekito Kisen que es como un estandarte en nuestra liturgia diaria, nos exhorta a no juzgar bajo ningún concepto. Sin embargo, sería muy raro no desear saber si nuestra práctica da frutos. De hecho, lo hacemos de manera consciente o inconsciente.*

Con frecuencia, los estudiantes me explican qué tal va su práctica y qué han descubierto, aunque sus descubrimientos no sean auténticos y quede aún mucho camino por recorrer. Para ir a París desde Zen River, hay que pasar por Bruselas, que ya tiene un ambiente francés y museos muy bellos. Un extranjero mal informado puede incluso buscar la Torre Eiffel, pero para ver esa torre hay que viajar hasta París.

En todo caso, es posible hacer el bien a distintos niveles y quizás no sepamos en cuál estamos o cuáles pueden ser los efectos a largo plazo de nuestras acciones. Esa es la razón por la que la autoconfirmación, aunque sea importante, no es suficiente: necesitamos también la confirmación de nuestro maestro, de otros maestros y de los demás miembros de la Sangha. Más aún: sea cual sea la situación en la que nos encontremos, siempre debemos tratar de verificar a quién beneficia nuestra práctica.

En una ocasión, cuando empezábamos un ango, el monje principal me preguntó cómo podía desenvolverse en su nuevo cargo. Mi respuesta fue: «Es muy sencillo, ¡sé una inspiración!». Sin embargo, no es tan fácil como parece; así, por ejemplo, todos queremos ser amados, pero suplicar un poco de amor no es inspirador, mientras que dar amor, sí. Incluso felicitar a alguien cuando se presenta la ocasión puede inspirar mucho y tener efectos sorprendentes.

En línea con esto, hay que subrayar que karma significa literalmente «acción». Es un mecanismo que no sólo se refiere al pasado: también apunta al futuro. Dicho de otro modo, nuestra revelación y nuestros votos son sumamente importantes: son el combustible de lo que deseamos lograr, no sólo para nosotros, sino también para los demás.

Esto se relaciona directamente con el voto de «liberar a todos los seres sintientes», el paso siguiente y natural en nuestra práctica porque pone un poco de presión sobre nuestra diligencia y determinación. Con el transcurso del tiempo, sentimos con mayor profundidad el sufrimiento de los demás como si fuera nuestro, y no podemos dejar de intentar aliviarlo. Por supuesto, hay muchas maneras de ayudar a los otros. El budismo socialmente

comprometido[13] es muy popular actualmente no sólo en Occidente, sino también en Asia. Pero el tercer precepto puro también alude a nuestra buena disposición para compartir el Dharma con los demás, lo que significa que sería mucho mejor que dejemos de lado todo tipo de sectarismo y encontremos nuestra función específica en una sangha que hoy en día se ha convertido en comunidad global.

El voto de «liberar a todos los seres sintientes» puede practicarse a todos los niveles y en cualquier momento: ¡puedes empezar por liberarlos de ti mismo! Al liberarte de ti mismo, liberas tu yo de ti. ¿No sería eso una bendición? Después de todo, ¿quién nos da los mayores problemas? Te liberas a ti mismo cuando te das cuenta de que no hay un yo sustancial, y liberas a los demás cuando te das cuenta de que en realidad los demás no existen. Incluso te liberas de liberar porque, en el fondo, no hay nadie a quien liberar. Todo esto quiere decir que tienes mucho tiempo para ser útil sin tener que asegurarte de que todo el mundo se entere de lo bueno que eres. Nadie, con toda seguridad, se beneficia de una actitud condescendiente; los bodhisattvas empujan a los demás desde abajo, no tiran de ellos desde arriba.

Al igual que el zazen, el ritual nos da innumerables oportunidades de practicar cómo liberar a los seres sintientes. Podemos dedicar nuestro esfuerzo al bienestar de todos y esperar que cada uno de ellos encuentre la Vía del Buda. Durante la ceremonia matinal, el ino recita los nombres de parientes y amigos enfermos, a quienes queremos hacerles llegar nuestras bendiciones, y a menudo recibimos mensajes de vuelta que nos dicen que eso ha tenido efectos beneficiosos.

Es fácil aplicar el voto de «liberar a todos los seres sintientes» al estudio: las escrituras han sido una gran inspiración para mucha gente y es crucial que su mensaje sea preservado para las futuras generaciones de practicantes. Por fortuna, hoy en día tenemos traducciones de los textos originales que hace sólo una generación no eran accesibles, pero hay aún mucho que hacer en ese sentido. Se puede encontrar el Taisho Tripitaka en chino y japonés en internet. La BDK America (Bukkyo Dendo Kyokai, Sociedad para la Difusión del Budismo), que ha asumido la tarea de traducir al inglés este canon, opina que tardará como poco cien años en hacerlo. Tal dedicación a un proyecto a tan largo plazo es impresionante y muy alentadora.

LOS DIEZ GRANDES PRECEPTOS

Los diez grandes preceptos son más específicos que las tres joyas y que los tres preceptos puros. Pueden servirnos como eslóganes o recordatorios tanto en la práctica formal como en nuestra vida cotidiana. Por ejemplo, podemos buscar cómo no matar el tiempo durante el zazen, cómo no matar el ritual dejándolo convertirse en simple rutina, cómo no matar las palabras vivas del Dharma apegándonos demasiado a la literalidad, y cómo no matar una conversación o la energía durante una interacción social.

El primer gran precepto, «me comprometo a proteger la vida y no matar», puede ayudarnos a cultivar una comunicación viva, incluyendo la comunicación con nosotros mismos. En ese sentido, el primer voto puede hacernos conscientes de que a menudo matamos inconscientemente; así, en lugar de hacer el voto de no matar, podemos hacer el voto de no seguir matando. El primer voto suscita también una serie de preguntas profundas, como por ejemplo «¿es posible vivir sin matar, ya que, con frecuencia, sobrevivir depende de ello?». Quizás sea nuestro destino aprender a aceptar esa paradoja y tratar de matar lo mínimo posible. También podemos examinar de cerca qué matamos y con qué intención lo hacemos.

Tal vez, en algún momento tengamos que matar precisamente para poder apreciar esta vida. El maestro Rinzai dice:

Tanto si miras al interior como al exterior, encuentres lo que encuentres, ¡mátalo! Si encuentras al Buda, mata al Buda. Si encuentras a los ancestros, mata a los ancestros. Si encuentras a tus padres, mata a tus padres.[14]

Es un pasaje contundente y por ello se presta a malentendidos: lo que Rinzai dice es que más nos vale matar cualquier idea o concepto fijo del Buda, de los ancestros o de nuestros padres, de modo que podamos dejarlos y dejarnos vivir plenamente. Esos conceptos e ideas son como globos que tenemos que reventar en cuanto se llenan de aire.

El precepto «me comprometo a respetar los bienes de los demás y no robar» también tiene implicaciones muy interesantes, ya que hay muchas formas de robar. Las potencias coloniales robaban a los nativos las tierras en las que vivían. Se podría decir que todos nosotros, colectivamente, robamos los recursos a la madre tierra sin pensar en las generaciones futuras. También podemos robar la atención de los demás durante una conversación o las palabras de alguien al citarlas sin decir que no son nuestras. Podemos incluso robar tiempo: ¿con qué frecuencia nos robamos oportunidades de practicar el Dharma para sumergirnos en tareas triviales?

Pero también es posible dar a la acción de robar un giro positivo: a veces

se denomina «ladrones» a los maestros del zen porque nos roban nuestras ideas erróneas e ilusorias. En una ocasión, le dije a Genpo Roshi que le había robado el Dharma cuando no estaba mirando y que no se lo devolvería; su respuesta fue reír a carcajadas. En última instancia, como es imposible «poseer» algo, si actuamos como si así fuera se nos puede considerar ladrones.

Otro precepto nos dice que debemos comprometernos a «honrar el cuerpo y no tener conductas sexuales inapropiadas», lo cual merece mucha atención, sobre todo en lo que se refiere a la relación espiritual entre maestro y estudiante, que es inédita para la mayoría de nosotros. El sentimiento que emerge en dicha relación puede estar muy cargado de energía y confundirse fácilmente con los sentimientos característicos de otros tipos de relación, como las de padres e hijos, amigos e incluso amantes.

Cuando el maestro y el estudiante se encuentran mente con mente y corazón con corazón en el reino de la unidad, es crucial que sigan reconociendo el mundo de las diferencias y respeten la posición del otro. Hoy en día se hace tanto hincapié en la igualdad que puede resultar difícil apreciar adecuadamente el aspecto desigual y jerárquico de la relación maestro-estudiante. Es, sin duda alguna, al maestro a quien corresponde la responsabilidad de fijar los límites sanos de dicha relación.

Distintas culturas budistas han desarrollado normas diferentes en el contexto de la sexualidad. No obstante, todas coinciden en que la codicia, incluso en las relaciones sexuales, es uno de los tres venenos potencialmente desastrosos para nuestra vida. De hecho, las traducciones más recientes se refieren a este precepto como el voto de «no ser codicioso».

En nuestra sociedad, tremendamente mercantilizada, con frecuencia se nos considera, antes que nada, consumidores, y al parecer a veces carecemos de la «confianza del consumidor». Esto quiere decir que no somos lo suficientemente codiciosos, que no compramos lo suficiente: tendríamos que comprar más y confiar en que cuanto más compremos, mejor nos sentiremos. Sin embargo, no se necesitan muchas luces para darse cuenta de que así nunca nos sentiremos satisfechos. Nuestra codicia la provoca, precisamente, el hecho de no sentirnos ni satisfechos ni realizados, y son esos sentimientos los que abordamos en la práctica zen. Recuerdo a Maezumi Roshi gritándome durante un dokusan: «¡Aprende a sentirte satisfecho!», y justo antes de que yo saliera, gritó otra vez: «¡Y aprende a no sentirte satisfecho!».

En el zen se nos desafía a dirigir toda nuestra codicia hacia el Dharma e ir en pos del bienestar de todo y de todos. El Buda invitaba a tener pocos deseos, no a que no los tuviéramos;[15] *es decir, dejaba espacio al deseo de liberar a los seres sintientes. Como cualquier otro deseo, este también*

conlleva sufrimiento, porque es difícil hacerlo realidad, pero un verdadero bodhisattva se siente feliz de comprometerse con ese voto.

Para mí, este precepto también implica reconocer nuestro propio cuerpo como el cuerpo del Buda, lo que significa que se adapta perfectamente a la práctica budista. Sería una pena desperdiciarlo en vicios en lugar de emplearlo en sentarse a meditar, postrarse, cantar, estudiar e interactuar con compasión. Imaginemos tener un piano de gran calidad que nunca tocamos o que tocamos sólo cuando estamos borrachos.

LENGUAJE CORRECTO

Siempre me ha intrigado el hecho de que cuatro de los diez preceptos formales se refieran al lenguaje: «Me comprometo a ser sincero y no mentir», «Me comprometo a ver la perfección en los demás y no hablar de sus fallos y errores», «Me comprometo a ser humilde y no menospreciar a los demás» y «Me comprometo a respetar las tres joyas y no hablar mal de ellas».

Es posible que, de todo lo que hacemos a lo largo del día, sea al hablar cuando más fácilmente perdemos el control y caemos en patrones dualistas sumamente condicionados. Al mismo tiempo, el lenguaje posee un poder misterioso: ¿acaso no nos cuesta más tiempo perdonar el abuso verbal que una mala acción? ¿Y no desearíamos muchas veces habernos mordido la lengua a tiempo? Por fortuna, como cualquier otra cosa, cómo hablar es algo que podemos practicar.

El lenguaje correcto requiere una buena percepción de cómo funciona nuestra mente. Por ejemplo, aun con la mejor intención, seguir el precepto de «ser sincero y no mentir» resulta un verdadero desafío. Quizás descubramos que nuestra valoración de nuestro mundo externo e interno no siempre es fiable. Tenemos muchos pensamientos y sentimientos, pero ¿son de fiar? No es fácil ser honesto con uno mismo y permitir que todas nuestras voces internas hablen: ¿cuál dice la verdad? Si no lo sé, podría mentir constantemente.

En realidad, una vez más, en vez de comprometernos a no mentir, ¡podríamos comprometernos a dejar de mentir! Pero eso significa que hemos alcanzado el conocimiento de la verdad, aunque sea un poco; si no, no tendríamos ningún estándar según el cual guiarnos. Incluso podemos pensar que mentir es normal y preguntar: «¿Quién no dice una mentirijilla de vez en cuando?».

Parece que es imposible «saber» o «poseer» la verdad. Sin embargo, aprendemos a estar cada vez más en sintonía con ella. Por eso es importante volver a la joya del Buda con regularidad y practicar los votos en unión con el samadhi y el despertar: sólo entonces podremos ser sinceros y darnos cuenta de que nada tiene una sustancia fija, ni siquiera nosotros. Esos sentimientos abren perspectivas inesperadas y nos hacen más valientes para enfrentarnos a los hechos, que siempre son más diversos y complejos de lo que normalmente pensamos. En general, tendemos a ignorar o a negar que eso sea así. Es entonces cuando mentimos o echamos la culpa a otros: «El piano se ha emborrachado, no yo, no yo».[16]

El zazen, el ritual, el estudio y las interacciones sociales nos brindan una gran cantidad de oportunidades para no seguir mintiendo, y cuando somos honestos con nosotros mismos, es señal de que nos hemos olvidado de nosotros y podemos ser iluminados por todas las cosas. Así, cuando nos sentamos, todo el universo se sienta; cuando nos inclinamos y saludamos, todo y todos se inclinan y saludan; cuando estudiamos, la mente se dilata más allá de la simple comprensión y vemos cosas dentro y fuera de nosotros de las que nunca nos habíamos percatado. En las interacciones sociales, no nos atascamos en ideas preconcebidas o en creencias fijas, y si ocurre, nos damos cuenta rápidamente y encontramos la manera de remediarlo. Empezamos a ver que, al mentir, nos mentimos a nosotros mismos.

Por supuesto, todo lo que decimos acerca de todo es, en cierta manera, una mentira, ya que no es lo que realmente pasa. El artista belga René Magritte pintó un gran cuadro que mostraba una pipa y escribió con letras grandes: «Ceci n'est pas une pipe» («Esto no es una pipa») justo debajo. No podemos capturar la realidad viva y, al parecer, necesitamos cierta sabiduría para hacerlo.

¡Así, no es de extrañar que tengamos tantas escrituras! Todas tratan de comunicar más o menos lo mismo, pero nunca lo logran del todo. Por eso se podría decir que ellas también mienten, ¡incluso conscientemente! Se dice que los seres sintientes creen que dicen la verdad, mientras que los budas saben que mienten; en cualquier caso, nos atascamos con mucha facilidad con las palabras y con las frases.

Así, por ejemplo, cuando Dogen Zenji habla acerca de estudiarse a uno mismo, se supone que debemos seguir sus instrucciones para conseguir olvidarnos de nosotros mismos y, así, permitir que todas las cosas nos iluminen. Pero es muy tentador utilizar sus palabras no para estudiarnos a nosotros mismos, sino para estudiar a Dogen Zenji o para citarlo excesivamente durante las clases. Al hacer eso, podemos acabar robando sus palabras y matando su espíritu y, por último, el nuestro.

A través de la práctica continua, empezamos a ver que cuando matamos, robamos o mentimos, somos nuestras propias víctimas. Darnos cuenta de la facilidad con que nos engañamos a nosotros mismos es tan irónico y, a menudo, tan dolorosamente cómico… En ese momento comprendemos por qué, según el budismo, el drama humano no lo provoca el mal, sino algo mucho peor: ¡la estupidez!

Esto nos conduce directamente al siguiente voto relacionado con el lenguaje: si soy honesto y reconozco mi innata perfección, me resultará más fácil «ver la perfección en los demás». No se trata de identificar a los demás sólo por sus errores y sus faltas, ya que el término «perfección» no implica

aquí un juicio de valor, no es lo opuesto a la imperfección, sino que se refiere a un sentido de plenitud, independiente de cualquier condición particular.

Nada se excluye, nada falta; incluso la imperfección forma parte de ello. Con frecuencia pienso que el zazen es sencillamente la manera de admitir ese hecho y, así visto, es muy estimulante. Es nuestro incentivo para trabajar sobre nuestras imperfecciones sin perseguir, cual neuróticos, un ideal irrealista de perfección: el estudio de los koans y la observancia de los ritos en particular nos dan el marco donde poner todo esto en práctica. Debemos aprender cómo equivocarnos, cómo aceptar esos errores y seguir hacia adelante.

De hecho, cuanto más eficaces nos sentimos con nuestra práctica, con mayor claridad vemos cuánto camino nos queda por recorrer; los errores y las faltas cobran un significado distinto, convirtiéndose en piedras para cruzar la corriente del río. Así, al hablar de nosotros o de los demás, el mayor error sería concentrarse solamente en los tropezones. Lo que debemos hacer es ver dónde estamos y dónde podemos ir a partir de ahí.

El fushin samu ejemplifica muy bien esta idea sobre la perfección. Es un término utilizado en los templos zen para hacer referencia a las labores domésticas, y tiene la connotación de «limpiar lo que no puede corromperse». Desde un punto de vista absoluto, todo es perfecto y completo, incluso una estatua vieja y llena de polvo tiene su propia belleza. ¡Hemos visto que Ummon llegó a decir que el Buda es una mierda seca pinchada en un palo! Sin embargo, desde un punto de vista relativo, hay mucho que barrer, lavar, aspirar y fregar. Es muy importante que sepamos adoptar ambos puntos de vista, tanto en nosotros como en los demás.

Algunas personas hablan sobre todo de sus propios errores y faltas, pero la mayoría de nosotros vemos esos traspiés con mayor facilidad en los otros, olvidándonos de su perfección innata. He visto a algunos budas enfadarse o mostrar su frustración o sentirse totalmente infelices, he escuchado incluso a uno o dos de ellos insultar a alguien, pero nada de eso invalida que son budas.

Todos en este planeta estamos dotados de los prerrequisitos para vivir esta vida con plenitud, para alcanzar el anuttara-samyak-sambodhi: el despertar supremo y perfecto, aunque algunos de nosotros nos desviamos o retrocedemos a otras vidas. El primo del Buda, Devadatta, que mencioné antes, es un ejemplo excelente al respecto. Entonces, ¿quién sabe? Tal vez aquellos que se desviaron del camino descubran más tarde que el camino siempre estuvo acompañándolos. Genpo Roshi solía hablarnos de los estudiantes que habían dejado la Sangha hacía mucho tiempo como si pudiesen volver en cualquier momento, ¡y varios de ellos así lo hicieron!

Uno de los obstáculos más importantes para manejar el lenguaje correcto es que las palabras vienen muy rápido: son como misiles verbales que disparas por accidente en el calor de la batalla y que acaban provocando serios daños colaterales. Sólo una mente relajada y alerta te impedirá pulsar los botones erróneos y te dará la oportunidad de considerar otras opciones.

Mantener nuestro nivel de consciencia mientras hablamos es difícil, pero una vez que hemos logrado dirigir nuestra propia luz hacia nuestro interior durante el zazen, podemos lograrlo de vez en cuando durante una conversación. En general, conseguirlo nos abre otras puertas: por un momento, dejamos de identificarnos con las palabras dichas y permitimos que emerjan otras alternativas. No centrarnos en los errores y fallos de las demás personas es algo que puede practicarse en cualquier circunstancia, pero convertir ese voto en nuestro patrón de conducta, en el meollo de una discusión, es un reto que requiere toda nuestra atención.

Lo mismo ocurre con el voto «me comprometo a ser humilde y no menospreciar a los demás»: necesitamos limpiar la mente de prejuicios sobre nosotros y sobre los demás para deshacernos de nuestra arrogancia. Así, practicamos cómo adaptar lo que decimos según las circunstancias. La mayoría de nosotros cree que somos diferentes de los demás, ya sea un poco mejores o un poco peores, y nuestro lenguaje lo refleja. Si no tenemos cuidado, la práctica del zen empeora las cosas, porque es muy tentador pensar que con el tiempo nos volveremos, por lo menos, un poquito más especiales.

Para que el dinero me alcanzara durante mi formación zen, tuve que aceptar trabajos de baja categoría. Para que me contrataran, tenía que omitir que tenía estudios –una de esas mentirijillas que tenemos que decir de vez en cuando–. Lavé toneladas de platos sintiendo un profundo respeto por quienes lo hacen. El voto de ser humilde nos inspira a aceptar cualquier trabajo, adaptándonos a las necesidades de la situación. Sé que Maezumi Roshi, en los primeros tiempos en Los Ángeles, fue taxista y trabajó como jardinero, siendo ya sacerdote con todas las certificaciones y habiendo ya completado sus estudios en la Universidad de Komazawa.

El zazen, y en especial el entrenamiento en los koans, puede ayudarnos a llegar hasta los rincones más oscuros de nuestra mente para hacer frente a las voces que allí escuchamos. Mientras que nos deleitamos en las voces que nos gustan, tendemos a suprimir las que no queremos escuchar. En consecuencia, miramos con displicencia a la gente que las saca a la luz.

En este sentido, hay mucho que aprender de la práctica en comunidad en un espacio delimitado. Es como vivir en la casa de los espejos y es la mejor oportunidad de ver nuestra mente reflejada de múltiples maneras. Por

ejemplo, descubrirnos que si alguien que expresa su rabia nos irrita profundamente es por nuestro rechazo a reconocer la voz que expresa rabia en nuestra mente.

Así pues, lo primero es estudiar nuestra mente siendo completamente conscientes de lo que pasa. No se trata de que cualquier cosa tenga que «gustarnos», sino de hacernos responsables de todo. La expresión «ser uno con» se usa mucho hoy en día, pero puede generar malentendidos e incluso llevarnos a una tolerancia excesiva. Una vez, una estudiante dijo que llevaba tres años tratando de ser una con su rabia, y que seguía furiosa. Tal y como hemos dicho previamente, sólo seremos capaces de manejar nuestras emociones cuando las hayamos hecho pasar por los cuatro modos de meditación.

Si alcanzamos un samadhi profundo y reconocemos nuestra rabia y nuestros miedos, vemos que están completamente vacíos; fluctúan y se mezclan con otras voces; y, como a Genpo Roshi le gusta remarcar, es posible entrenar esas voces para que se comporten con educación, así como considerarlas miembros de la familia. Con el tiempo pueden incluso ser muy útiles, como las personas que nos parecían sospechosas pueden convertirse, de repente, en amigos.

El baño de la casa en la que vivía en mi época de estudiante estaba fuera y no estaba conectado al alcantarillado, estaba sobre una fosa séptica que había que vaciar regularmente. Me sorprendió mucho descubrir que el hombre al que llamé para hacer ese trabajo era un profesional sumamente inspirado y capaz de hablar maravillas de algo a lo que no damos ningún valor: los excrementos del ser humano. Fue para mí una señal de que no hay nada desechable en el mundo porque todo se recicla continuamente y siempre hay oportunidades de transformación.

Para mí, el voto de ser humilde conecta también con entregarse a las tres joyas. Como hemos visto, las enseñanzas budistas son principalmente curativas, pero es muy tentador pensar que sabemos más que los médicos y seguir las indicaciones sólo hasta donde coinciden con nuestro punto de vista. Incluso está de moda construirse una espiritualidad propia, seleccionando y escogiendo elementos de distintas escuelas y criticando a los que siguen una vía distinta.

Algo similar puede también ocurrir en la relación maestro-estudiante: a pesar de tener un gran maestro, podemos descubrir ciertos rasgos de su personalidad con los que no concordamos o incluso mirarle por encima del hombro. Evidentemente, debemos ser muy cautos a la hora de elegir al maestro que vamos a seguir, pero hay que tener clarísima una cosa: sea cual sea el camino que elijamos, sólo renunciando a nuestros puntos de vista,

arraigados en nosotros desde hace mucho tiempo, lograremos abrirnos a la novedad y a lo inesperado. Cuando miramos algo con desprecio, adoptamos una postura rígida y nos arriesgamos a estancarnos.

Durante un seminario al que asistí en un monasterio japonés, uno de los maestros mencionó al filósofo griego Heráclito, famoso por su expresión panta rei, todo fluye. Se preguntaba si el filósofo se incluía a sí mismo en esa expresión tan clara del principio de impermanencia. Es mucho más fácil ver que todo fluye a nuestro alrededor que verlo en nuestro cuerpo y nuestra mente. Pero cuando descubrimos nuestra verdadera naturaleza, nos atrevemos a ser más flexibles y a no quedarnos atascados en posiciones estrictas.

El voto «me comprometo a respetar las tres joyas y no hablar mal de ellas» requiere un despertar profundo. Tal vez por eso figura al final de los dieciséis preceptos del zen. En cierto sentido, volvemos al primer voto. Incluso cuando estamos sentados y en silencio en zazen, nuestra postura dice mucho: ¿hace justicia a la joya del Buda? ¿Mi lenguaje corporal habla mal de esa joya?

Apreciar el Dharma implica ver una enseñanza en cada fenómeno, reconocer que se manifiesta en cualquier cosa que ocurra, incluso cuando alguien me grita. Hablar de acuerdo con el Dharma es parte del entrenamiento de los koans: cuando necesitamos palabras, no las empleamos para cosificar la realidad, sino para expresar su cualidad viviente.

Apreciar la joya de la Sangha requiere también una práctica continua, porque en última instancia es nuestro cuerpo que se extiende en el espacio y en el tiempo, incluye a todo y a todos, de todos los orígenes sociales, culturales o religiosos. Así, más nos vale pensárnoslo dos veces antes de criticar a los demás. Nos comprometemos a no tener una visión dualista de qué es un ser sintiente y qué es un buda, en lugar de polarizar y dividir, y a cultivar nuestro cuerpo, mente y habla, de acuerdo a este voto.

Harían falta muchas páginas más para hablar de los diez grandes preceptos, pero aquellos de los que no he hablado pueden abordarse de la misma manera. Al aplicarlos a los diversos elementos del camino del zen, vamos descubriendo cómo expresar nuestras cualidades de bodhisattvas de manera cada vez más natural y en cualquier situación.

Hay algo más que sería bueno mencionar en relación con el lenguaje correcto. Para que de verdad forme parte de nuestra práctica, he creado una «clase interactiva de cómo hablar correctamente» en el monasterio. Es una de nuestras reuniones más estimulantes. Los temas varían, desde los principios budistas de base hasta pasajes cortos de las escrituras. Se entrega

el texto la víspera de la clase para que todos podamos empezar a concentrarnos. El día de la clase, nos sentamos en círculo, unos quince o veinte practicantes, y por lo general seis o siete personas presentan brevemente el tema. Nuestros estudiantes se encuentran a menudo en la tesitura de tener que responder, tanto en casa como en el trabajo o con amigos, a preguntas sobre su práctica, y a muchos de ellos no les es fácil hacerlo con claridad. Durante la clase no abordamos solamente el Dharma, sino también cómo usar el lenguaje correcto, y aprendemos según avanzamos.

Al principio, el único plan era practicar cómo expresarse abiertamente, pero con el tiempo hemos desarrollado una lista de directrices que han demostrado ser de utilidad en las circunstancias más diversas. La lista incluye los cuatro preceptos sobre el lenguaje, y fue creciendo. Algunos ejemplos son:

Pregúntate con regularidad quién se beneficia de lo que dices.

Identifícate con quien escucha.

Comparte tu inspiración en vez de compartir tus opiniones y juicios.

Fíjate en si es el momento adecuado, el lugar adecuado, la posición adecuada y la cantidad adecuada.

El humor aligera las cosas; no te tomes muy en serio.

Ten en cuenta lo que dicen los otros y no trates de tener siempre la «última palabra».

Expresa tu curiosidad en vez de imponer lo que «sabes».

Trata de evitar lo que bloquea una conversación.

Equilibra la información impersonal con la experiencia personal.

No pienses que todo se puede explicar; no te embarques en definiciones.

Permite que haya otros puntos de vista; evita los enunciados que requieren ser defendidos y que pueden derivar en una discusión.

Cita tus referencias (por ejemplo, «en el Sutra del loto…», «de acuerdo con nuestra tradición…», «en mi experiencia...»).

Evita las generalizaciones y limita el uso de los pronombres personales como «tú», «nosotros» o «uno», como si lo que dijeras fuera aplicable a todos cuando sólo expresas tu punto de vista.

Asegúrate de tener claras tus prioridades en lo que vas a decir. ¿Cuál es la cuestión principal?

No utilices una excepción como ejemplo de lo que quieres demostrar.

Comparte cómo pones en práctica lo que estás diciendo.

Nunca pienses que lo que se dice es lo mismo que lo que se escucha.

Recuerda que el Dharma es curativo, no una doctrina.

Algunos de mis estudiantes me han dicho que utilizan estas directrices tanto en el trabajo como en casa. Uno de ellos compartió la lista con sus colegas de trabajo y decidieron aplicarla en las reuniones de la junta directiva.

Utilizar los tres preceptos formales como marco ayuda a tomar consciencia de las intenciones que moldean nuestro discurso. Por ejemplo, si nos comprometemos con el voto de dejar de hacer el mal, tendremos cuidado con lo que decimos, evitaremos el lenguaje que divide o que es condescendiente, dejaremos de complacernos en criticar y en quejarnos, nos abstendremos de quitar a nadie la palabra para atraer la atención hacia nosotros, o simplemente no hablaremos durante un rato.

El voto de hacer el bien puede estimularnos a dar a los otros la oportunidad de hablar preguntándoles por su opinión, a utilizar un lenguaje que conecte, inspire y demuestre aprecio y respeto. Así trasladaremos a nuestro discurso nuestra empatía con los que sufren y nuestra buena voluntad para resolver un conflicto.

El voto de liberar a todos los seres sintientes por medio de un lenguaje correcto puede cumplirse de distintas formas. De hecho, a primera vista puede parecer que no es un lenguaje correcto. Los koans y otros textos zen evidencian que muchos estudiantes alcanzaron el despertar gracias a un lenguaje que puede percibirse como carente de sentido, crudo u ofensivo. El maestro Bokushu, por ejemplo, no dudó en dirigirse así a un monje: «¡Eh, tú, idiota, cabeza hueca!».[17] *En mi opinión, sería mejor tener cuidado con ese tipo de lenguaje.*

LOS PRECEPTOS COMO KOANS

En nuestro currículo, los dieciséis preceptos se abordan en series adicionales de koans, como una manera de preparar la transmisión del Dharma. Ya se ha visto que el Jukai marca el principio de un compromiso firme en el camino del Buda: se nos otorgan los preceptos como la esencia de nuestra vida. No obstante, para manifestar esa esencia y aprender a vivir de acuerdo con los votos que hemos hecho hay que practicar duro durante mucho tiempo.

Los koans que se refieren a los preceptos abordan sus implicaciones más profundas y tienen como función verificar la sabiduría que hemos ido adquiriendo. En cierto modo, es como cosechar los frutos de nuestro trabajo a través de los años, cerrando el círculo.

Estos koans de los preceptos empiezan con los poemas de Kyojukaimon de Dogen Zenji e incluyen una serie de preguntas cuyo objetivo es clarificar aún más el significado de las tres joyas y de los tres preceptos puros. Después, nos centramos en los diez preceptos formales, uno por uno, utilizando los poemas de Dogen Zenji y los «Preceptos de la mente única» de Bodhidharma.[18]

Los poemas de Dogen Zenji y los «Preceptos de la mente única» son pequeñas obras maestras que nos permiten ver los preceptos zen a través de una mirada iluminada o, dicho de otra forma, como expresiones reales de nuestro ser natural.

Por ejemplo, el voto de no matar, que suele interpretarse de manera literal, se ve impregnado de un significado completamente diferente cuando se considera desde esta perspectiva. Dogen Zenji escribe:

La vida es no matar.

La semilla del Buda crece continuamente.

Mantén la sabiduría de la vida del Buda y no mates la vida.[19]

Así, no matar se interpreta aquí como no matar la vida del Buda, que es lo que hacemos si no logramos seguir la Vía. En otras palabras: sólo con pensar que podríamos matar, matamos la vida del Buda.

Al parecer, Dogen Zenji escribió su Kyojukaimon porque no estaba completamente satisfecho con el texto del Sutra de la red de Brahma, y compuso los poemas a fin de revelar las capas más profundas de su significado. Los «Preceptos de la mente única» de Bodhidharma transmiten una visión igualmente iluminada:

Los diez mundos del Dharma son el cuerpo y la mente.

En la esfera del Dharma eterno,

a no alimentar ideas de extinción

se le llama el voto de no matar.[20]

El mensaje es claro: únicamente cuando descubrimos el Dharma eterno somos capaces de evitar matar. Los siguientes poemas tratan el mismo tema. Por ejemplo, sobre el séptimo precepto formal –el voto de «ser humilde y no menospreciar a los demás»–, Dogen Zenji dice:

Los Budas y los ancestros percibieron el vacío absoluto y percibieron la gran tierra.

Cuando el gran cuerpo se manifiesta, no existe ni interior ni exterior del vacío.

Cuando el cuerpo del Dharma se manifiesta, no hay ni un centímetro cuadrado de suelo (en la tierra).

El correspondiente «precepto de la mente» única dice:

Los diez mundos del Dharma son el cuerpo y la mente.

En la esfera del Dharma,

a no hacer distinciones entre uno mismo y los demás

se le llama el precepto de abstenerse de exaltarse a uno mismo y difamar al resto.

Está claro que ambas series de poemas ofrecen una perspectiva sobre los preceptos que sólo es posible comprender bajo un enfoque no-dual.

Para mejorar nuestra comprensión de los preceptos y examinar de qué manera podemos aplicarlos en nuestro día a día, consideramos los preceptos desde tres perspectivas: hinayana, mahayana y budayana. Estos términos no pretenden hacer referencia a ninguna escuela budista en particular, pero tratan de articular tres maneras diferentes de afrontar situaciones cotidianas.

La perspectiva hinayana implica seguir los preceptos literalmente, sin posibilidad de negociación. Matar, robar, mentir, etc., son actos que se desaprueban de manera categórica y deberían evitarse. No obstante, cumplir esos preceptos puede hacerse de distintas formas: el ango –el período de tres meses de entrenamiento que seguimos programando dos veces al año– se

solía realizar durante la estación de lluvia, lo cual evitaba que los monjes viajaran y caminaran sobre los insectos recién nacidos y otros animales.

La perspectiva mahayana permite tener en cuenta las circunstancias en las que actuamos: puede ocurrir que no tengamos más remedio que transgredir un precepto para poder cumplir otro que parece más relevante en una situación dada.

El Sutra de la red de Brahma nos exhorta a no matar intencionalmente y a fomentar nuestra mente compasiva. Sin embargo, en otra escritura mahayana encontramos el famoso ejemplo del bodhisattva que salvó a mucha gente en un barco porque mató al pirata que los atacaba. Aunque el sutra dice que el bodhisattva sufrirá de todos modos las consecuencias kármicas de su acción, también asegura que estas serán leves porque impedir que el pirata matara a toda esa gente le hizo ganar mucho mérito y porque evitó que el pirata acumulara todo el karma negativo que hubiese creado la cruel acción que iba a realizar.[21]

Si bien la perspectiva mahayana permite actuar de acuerdo con nuestra intuición, también nos ofrece un código claro y razonable que podemos seguir. En este caso, la acción correcta se basa en cuatro criterios: tiempo adecuado, lugar adecuado, posición adecuada y cantidad adecuada. Estos criterios pueden aplicarse a todos los elementos de la práctica y son particularmente útiles como guía en cualquier interacción social.

Imagina que tienes un problema con un compañero de trabajo y que decides abordarlo directamente. Encontrar el momento oportuno para hacerlo es crucial. ¿La persona está preparada para escucharte o es mejor tener un poco de paciencia? Punto siguiente: ¿es mejor que os veáis en el trabajo o en un restaurante? Y además, ¿cuál es tu posición respecto a tu colega? ¿Te corresponde a ti organizar ese encuentro? Por último, ¿hasta qué punto puedes insistir en tu punto de vista? ¿Vas a dar a tu colega la oportunidad de presentar una interpretación alternativa de la situación? Es fácil imaginar cuán problemático puede ser no tener en cuenta alguno de esos criterios o calibrarlo mal.

A veces, nos encontramos en situaciones que nos exigen acatar las reglas sin pensar, sobre todo cuando tienen que ver con la seguridad. Piensa, por ejemplo, en las reglas de tráfico, o en el proceso de fabricación de artículos como los paracaídas, que nadie querría comprar con el más mínimo defecto. Sin embargo, con frecuencia hay que ser flexible. Durante la Segunda Guerra Mundial, en los Países Bajos mucha gente tuvo que esconderse. Por supuesto, quienes acogían a estas personas negaron estar encubriendo a fugitivos. Es muy fácil perdonarlos dadas las circunstancias.

En la misma línea, cuando bombardearon la estación de ferrocarril de mi ciudad natal, uno de los trenes estaba lleno de caballos. Todos murieron. Entonces, los vecinos salieron de sus casas con cuchillos con la intención de cortar los pedazos más grandes para alimentar a sus familias hambrientas con carne de caballo. En cierto modo estaban robando, pero ¿quién podría juzgarlos?

Desde la perspectiva budayana, actuamos sólo desde nuestra visión iluminada, esto es, la comprensión intuitiva de la circunstancia en la que nos encontramos. Muchos de los koans son buenos ejemplos de este enfoque sin mediación. Los maestros zen son conocidos por su rapidez mental y por responder sin dudar ante cualquier situación, lo que con frecuencia provoca el despertar del estudiante. El caso 53 del Hekiganroku dice:

Cuando el gran maestro Baso caminaba con Hyakujo, vieron pasar unos patos salvajes. El gran maestro preguntó: «¿Qué era eso?». Hyakujo dijo: «Patos salvajes». El gran maestro dijo: «¿Dónde han ido?». Hyakujo dijo: «Se han ido volando». Entonces, el gran maestro cogió la nariz de Hyakujo, retorciéndola. Hyakujo gritó de dolor. El gran maestro dijo: «¿Cuándo "se fueron volando"?». Los comentarios de Tenkei Denson sobre este koan dicen: «¿Cuándo "se fueron volando"? ¿Conoces los patos salvajes de tu nariz?». Presionado de este modo, descubrió lo que siempre había sabido y, en consecuencia, se iluminó.[22]

Todos recordamos momentos en los que algo se hizo rápidamente, sin pensar, y sin embargo era lo que había que hacer. Una vez, estaba en una playa del Mediterráneo con un grupo de amigos y, de repente, uno de ellos se levantó de un salto y corrió al mar. No teníamos ni idea de lo que había ocurrido hasta que lo vimos a lo lejos, arrastrando a una mujer anciana fuera del agua. Creía que se ahogaba, había agitado sus manos con desesperación, pero nadie, salvo nuestro amigo, se dio cuenta.

Así, aunque hay que cultivar la perspectiva budayana con la práctica continua, es posible vislumbrarla de vez en cuando. Por ejemplo, muchos de nosotros tenemos problemas para explicar con claridad qué nos ha guiado hacia la práctica budista, pero sabemos que había una fuerza oculta que tiraba de nosotros en una dirección desconocida. Mientras sea así, es que estamos en buena compañía. Cuando Rinzai preguntó: «¿Cuál es el propósito del (patriarca) que vino del oeste?», el maestro respondió: «Si hubiera tenido un propósito, no habría podido salvar a nadie, ni siquiera a sí mismo».[23]

Esta manera de actuar, directa y exenta de propósito, exige mucha prudencia y nunca puede justificar comportamientos irresponsables. Si nuestra intuición deja espacio a la duda, debemos adoptar los enfoques mahayana o hinayana.

Se podría decir, tal vez, que siguiendo la perspectiva hinayana conferimos a los preceptos toda la autoridad y nosotros no tenemos que responsabilizarnos: sólo hay una perspectiva correcta. Mientras tanto, en la perspectiva mahayana tenemos que decidir nosotros mismos qué hacer, qué está bien y qué está mal. Según la situación en la que nos encontremos, hay múltiples posibilidades. En la perspectiva budayana no hay perspectiva, somos uno con la situación y tenemos una oportunidad única de actuar sin ningún interés personal. Los poemas del Kyojukaimon de Dogen Zenji y los «Preceptos de la mente única» explican todo esto con gran belleza.

No obstante, cualquier actividad de bodhisattva que esté basada en un auténtico despertar de la perspectiva budayana, por mínimo que este sea, suele tener efectos inigualables porque dicho despertar desafía las limitaciones del espacio y el tiempo que normalmente nos coartan. Además, entonces todo tipo de causas y consecuencias kármicas pueden verse bajo puntos de vista mucho más amplios.

Mientras las perspectivas hinayana y mahayana muestran cómo funciona el karma, sólo la perspectiva budayana abre la posibilidad de reconocer tanto las causas subyacentes profundamente arraigadas como las consecuencias a largo plazo de ciertas acciones. Las escrituras refieren que el Buda, debido a su profundo conocimiento, podía recordar no sólo sus vidas pasadas, sino también prever vidas futuras.[24] Eso fue lo que le permitió visualizar con total claridad cuál era su papel en el mundo en el que vivía.

El Buda es nuestra inspiración y nuestro ejemplo. Es posible confiar en la posibilidad de expandir nuestra mirada más allá del mundo condicionado, aunque sea sólo por un breve instante. He visto a ciertas personas cambiar radicalmente y empezar a seguir una nueva y sorprendente trayectoria. En mi opinión, fue un extraordinario despertar incondicionado lo que motivó a los grandes pioneros de la tradición japonesa zen a venir a Occidente y lo que les permitió enfrentarse a todas las dificultades a las que se enfrentaron para transmitir la joya del Dharma en un territorio desconocido. Así pues, volvemos al principio: conocer la joya del Buda, el corazón que irradia energía a todo el cuerpo de los preceptos.

CAPÍTULO 6

Los cinco rangos de Tozan

LO ABSOLUTO Y LO RELATIVO EN LA PRÁCTICA

Los cinco rangos –también denominados grados, posiciones, modos o relaciones– se insertan en dos poemas del maestro chino Tozan Ryokai. Describen la interacción entre práctica e iluminación. En nuestro linaje White Plum, los poemas se utilizan como koans y figuran al final del currículo, a modo de conclusión.

Al abordarlos así, nos proporcionan una visión de conjunto del entrenamiento realizado y de las distintas iluminaciones que hemos tenido durante los años de formación. Es decir: es difícil imaginar la profunda implicación que tienen los rangos sin tener esa experiencia. No obstante, los poemas de Tozan son muy evocadores, lo que permite que incluso los principiantes puedan entender qué son los rangos.

Describir la visión iluminada entraña una dificultad: está forzosamente condenada al fracaso. Debemos tener cuidado para no cosificar la dialéctica profunda de los rangos. Como toda enseñanza budista, lo único relevante para nosotros es su función liberadora. Debemos verlos como dedos que apuntan a la luna, y olvidarnos de ellos después de haberla visto.

Un dicho popular que figura en un koan del Hekiganroku nos previene: «Si no sacas tu mente del rango, caerás en el mar venenoso».[1] La práctica zen lleva tiempo, sin lugar a duda, y progresa por etapas; sin embargo, como ya hemos visto en un koan en el capítulo 2, un día podemos descubrir que «el entrenamiento no era necesario ni siquiera temporalmente». Por tanto, cuando hablamos de los rangos, debemos también hablar de su opuesto, esto es, los no rangos.

Los cinco rangos de Tozan ilustran cómo los principios que se complementan –tales como relativo y absoluto, gradual y repentino, función y esencia, forma y vacío, práctica e iluminación– operan en el contexto de la práctica zen. Uno de los poemas de Tozan hace hincapié en el lado relativo y en la necesidad de una transformación personal. Presenta con claridad las etapas del camino en un orden orgánico y progresivo, desde la confusión hasta la iluminación misma, y luego las etapas posteriores a la iluminación. El otro poema resalta el lado absoluto y muestra que cada uno de los despertares es completo en sí mismo: evoca el mundo tal cual lo vemos a través de una mirada iluminada. Bajo esta perspectiva, los rangos pueden tomarse como una serie de puntos de vista que sólo alguien cuyo conocimiento es profundo puede adoptar libremente y expresar de acuerdo con las necesidades de la situación en la que se encuentra.

Por añadir algunos detalles históricos, fue nuestro ancestro indio

Nagarjuna quien, al parecer, formuló por primera vez el principio de los dos lados de la realidad, o «las dos verdades», como él las denominó. Nos desaconsejó verlos como dos entidades separadas, es decir, desvincular la verdad última y la cualidad mundana de nuestra vida diaria.

Una consecuencia importante de todo esto es que es posible experimentar el nirvana dentro de nuestra existencia en el samsara –de hecho, sólo puede ser así–. El Sandokai lo expresa de manera muy bella: «La vida ordinaria se ajusta a lo absoluto como una caja y su tapa. Lo absoluto funciona junto a lo relativo como dos flechas que se encuentran en el aire». Ambas dimensiones aparecen en los dos poemas del maestro Tozan.

Para ilustrar la interacción armoniosa de estos dos aspectos de la realidad a los que necesitamos dirigirnos durante la práctica podemos recurrir una vez más a la analogía de la espiral que nos permite seguir profundizando en nuestra comprensión. El viaje del zen no nos llevará a un destino en concreto, sino que nos hace darnos cuenta, una y otra vez, de dónde nos encontramos y cuál es nuestra función de bodhisattva. Para entender esta imagen multidimensional, tenemos que ser suficientemente flexibles para ir de lo relativo a lo absoluto, y volver a lo relativo cuando sea necesario. En resumen, los poemas son como misteriosos e inspiradores estándares de la iluminación.

LOS CINCO RANGOS DEL LADO RELATIVO

1. El cambio

Siguiendo el ejemplo que dio el emperador Yao,

el emperador enseña la moralidad a su gente con generosidad.

A veces pasa por el ruidoso mercado,

mientras la gente acoge su poder real.

Para la mayoría de nosotros, la práctica budista necesita que nuestra vida haga un cambio de dirección. El Buda dejó atrás una existencia confortable en el palacio de su padre para seguir la llamada profunda de su interior, y tal vez nosotros nos encontremos en la misma tesitura. Quizás descubramos que los objetivos que nos habíamos marcado no nos llenan y entonces nos sintamos preparados para salir de nuestra zona de confort y hacer un cambio. Hace unos cuantos miles de años, el legendario emperador chino Yao –cuya sabiduría y compasión se dice que fueron un modelo para los subsiguientes emperadores– dio un ejemplo sorprendente al nombrar sucesor a un pariente lejano, pero de fiar, en lugar de a su hijo, que era un vividor.

Su ejemplo nos desafía a redirigir nuestra atención: en lugar de centrarnos en las trivialidades que tan a menudo nos mantienen ocupados, debemos comprometernos con sinceridad con la práctica espiritual. Para algunos, es un cambio sutil que no altera demasiado ni su vida profesional ni su estilo de vida; conozco gente que ha encontrado un maestro cualificado y un lugar para practicar cerca de su casa. Para otros, puede significar viajar a un país lejano, aprender una lengua extranjera e incluso adoptar un rol social diferente.

El ruidoso mercado que se menciona en el poema se extiende por todo el mundo; podemos encontrar lo que buscamos en el lugar más inesperado. En cualquier caso –sobre todo si has perdido la fe en los valores comunes de la sociedad–, simplemente atisbar un patrón diferente para navegar en esta vida puede ser algo muy valioso y darte mucha alegría. Aunque siempre habrá incertidumbre. Cuando fui por primera vez a Estados Unidos para estudiar en el Centro Zen de Los Ángeles, no tenía ni idea de lo que iba a encontrar allí, sólo sabía que no sería la misma persona a mi regreso.

2. Sumisión

¿Para quién son el aseo y maquillaje, ahora descartados?

El canto del cuco apremia a los viajeros a volver a casa.

Sus notas continúan cuando ya han caído todas las flores,

cantan con más profundidad en las cimas entremezcladas.

Para empezar la práctica del zen, necesitamos dejar atrás una parte de nuestra antigua vida. Por ahora me refiero sólo a la imagen personal que hemos cultivado –y que está muy elaborada y conforma gran parte de nuestra identidad–. El canto del cuco nos apremia a liberarnos de ella y volver a casa. Los cucos son animales discretos y difíciles de ver, pero podemos escuchar su canto apacible. De la misma manera, podemos escuchar una voz que nos llama desde dentro, aunque no sabemos muy bien de dónde viene; sus notas continúan y se hacen más fuertes a medida que se borran nuestras ideas y conceptos predilectos. Entramos en un paisaje misterioso en el que a veces nos encontramos en la cima de una montaña desde la que tenemos unas vistas amplísimas, y otras veces nos vemos en valles profundos que nos hacen preguntarnos dónde ir. Es fácil perderse y empezar a buscar un guía; algunos encuentran un maestro, o escrituras que pueden leerse como un mapa detallado; otros se topan con viajeros con ideas afines y se alegran de unirse a ellos. Se considera que el Buda, el Dharma y la Sangha son las enseñanzas más fiables, y aunque cada uno las encontrará en un orden diferente o las valorará de una manera distinta, lo mejor es basar nuestra práctica en ellas. Refugiarse en las tres joyas es un paso muy importante. Marca el principio de una vida totalmente nueva. En lugar de ajustarnos, cual esclavos, a los patrones que hemos construido a través de los años, decidimos someternos a los consejos de un maestro, al valor de la enseñanza y a la camaradería de otros practicantes.

3. Logro

Las flores de un árbol marchito y la primavera eterna.

A la caza de un unicornio, un hombre cabalgaba de espaldas en un elefante de jade.

Ahora habita solo más allá de [o «se esconde más arriba de»] mil cumbres,

bendecido por la luz de la luna y la brisa pura.

Los destellos del despertar son repentinos y muy impredecibles: pueden presentarse a niveles muy diferentes, dependiendo de la intensidad del cambio, del grado de sumisión y de una multitud de factores kármicos. No obstante, cada uno de los despertares verdaderos es perfecto y completo: la realidad se muestra en todo su esplendor, aunque sea sólo por un instante. Una vez, se le preguntó al maestro Ummon: «Cuando el árbol se marchita y las hojas mueren, ¿qué significa?». Y él contestó: «El viento dorado se manifiesta».[2] Una cosa viene con la otra: el yo anterior muere y alguien

nuevo nace.

Genpo Roshi decía a menudo que si damos al Dharma un poco de nuestra vida, recibiremos un poco a cambio; si damos más, recibiremos más; y si damos todo, no recibiremos nada, porque en ese caso nos damos cuenta de que ya tenemos todo lo que necesitamos. El unicornio es un animal mitológico que se utiliza aquí como metáfora de la mente iluminada, mientras que el elefante de jade representa la pureza; ir de espaldas transmite el relax, el espíritu juguetón y la confianza total en el elefante, incluso si va en dirección opuesta a la que solemos tomar. Es un camino que debemos seguir solos. Como he mencionado antes, cuando aceptamos que estamos completamente solos podemos sentir que somos todos, ser uno con todo y con todos.

4. Logro avanzado

Los budas y los seres sintientes no se estorban los unos a los otros.

La montaña es alta y el agua es profunda.

En medio de las apariencias contradictorias, la comprensión clara triunfa.

(¿Qué es aquello que diez mil diferencias aclaran?)

Una multitud de flores frescas se abre allí donde llama la perdiz.

El maestro Hakuin empieza su Canción del zazen (Zazen Wasan) comparando a los seres sintientes y a los budas con hielo y agua: son esencialmente lo mismo.[3] ¡Muchos de nosotros sólo necesitamos que nos descongelen! Apenas hayamos recuperado nuestra naturaleza fluida, nos adaptaremos con mayor facilidad a la forma de cualquier recipiente. Dicho de otro modo, nos podemos adaptar a cualquier circunstancia de la que formamos parte. Nuestra manera de navegar por esta vida depende a menudo de la combinación de condiciones internas y externas. Ciertas situaciones prometedoras pueden volverse problemáticas si nos falta la inspiración, mientras que algunas situaciones problemáticas pueden volverse prometedoras si están bendecidas por la inspiración. Así, para vivir esta vida humana en plenitud necesitamos comprender con claridad nuestra naturaleza fluida. Si no, nos perderemos en los altibajos y seremos incapaces de encontrar nuestro camino. Al principio, tal vez sólo consigamos prestar atención a lo inmediato, pero como ya hemos dicho anteriormente, con el tiempo nuestra consciencia se expande y entonces somos capaces de anticiparnos. Por último, seguir esa intuición requiere que seamos resolutivos y también mejorar nuestras circunstancias externas. Los votos del bodhisattva son de mucha utilidad en ese sentido, ya que estimulan una perspectiva que va más allá del corto plazo. A menudo trato de imaginar qué deberíamos

dejar como legado a la próxima generación. ¿Cómo podemos mantener las puertas del Dharma abiertas por completo para que los practicantes futuros puedan escuchar a la perdiz entre una multitud de flores?

5. Logro absoluto

Levantar los cuernos de su cabeza, aunque sea levemente, es indigno.

Una mente enfocada en la búsqueda de la budeidad es patética.

Un eón distante y vacío que aún nadie ha conocido.

¿Cuán necesario es viajar al sur para visitar a cincuenta y tres sabios?

Incluso después de una gran iluminación, no es digno destacarse demasiado, y cualquier tipo de comportamiento ostentoso es despreciable. Cuando se vive una vida plena, no hace falta nada más. Incluso buscar el Dharma es una actividad extra e innecesaria, ya que no hay forma de no encontrarlo. Retornemos al bullicioso mercado donde empezamos, volvamos otra vez al principio. No somos más sabios y, sin embargo, algo ha cambiado. La gran pregunta sobre la vida que nos atemorizaba nos ha estimulado a seguir a Sudhana en su peregrinación en busca del consejo de los cincuenta y tres sabios, tal como se describe en el Sutra avatamsaka. No hemos obtenido ninguna respuesta definitiva por el camino, pero sin ninguna duda nos sentimos más seguros de nosotros mismos y, por tanto, no saber nada nos resulta más confortable. De hecho, nos sentimos cada vez más emocionados frente a lo desconocido, ¡y felices de ver que hay mucho que explorar! Un eón distante y vacío que aún nadie ha conocido se presenta en este momento, mostrando su potencial sin fin. Nos da la oportunidad de abrirnos a desafíos inesperados; libres de nuestros condicionamientos, nuestra vida se convierte en la respuesta natural del bodhisattva a las necesidades del mundo, y nos sentimos mucho mejor simplemente siguiendo el voto de obrar por el bien de todos los seres.

Las estrofas de este poema se corresponden con las cinco fases por las que navegamos en la Vía del Buda: de la ilusión a la iluminación y más allá. Con frecuencia comparo estas fases con una cadena de cinco eslabones: si uno falta o se rompe, toda la cadena se deshace. Tampoco podemos saltarnos ningún eslabón; todos necesitan estar activados individualmente y ser abordados una y otra vez. La cadena se fortalece con el tiempo, aunque cada eslabón puede tener una forma diferente y un peso distinto para cada uno de nosotros.

Recordemos una vez más que no estudiamos los rangos para generalizar y categorizar, sino que son el punto de partida para comprendernos y comprender la práctica con la que nos comprometemos. En ese sentido, los

cuatro modos de meditación pueden ayudarnos a explorar las implicaciones más profundas de los rangos, si lo hacemos como cuando aclaramos las famosas líneas del Genjo Koan de Dogen Zenji, empezando por «estudiar la Vía del Buda es estudiarse a sí mismo». En los siguientes poemas no será difícil ver de qué manera los cuatro modos de meditación esclarecen cuáles son las aplicaciones prácticas de los rangos.

1. Lo relativo dentro de lo absoluto

En la tercera vigilia de la noche,

antes de que la luna aparezca,

no nos sorprende darnos cuenta

¡de que no hay reconocimiento!

Aún querida en su (mi) corazón

es la belleza de los días pasados.

La tercera vigilia de la noche se refiere a la medianoche, y aquí simboliza la oscuridad de la confusión. Sin embargo, la confusión no se ve como algo negativo; simplemente tenemos que asumirla. De hecho, es un ingrediente indispensable para la iluminación: si no nos damos cuenta de que estamos en la oscuridad, no habrá ningún deseo de encontrar la luz. Hay momentos en la vida en los que, de repente, nuestro sistema de valores ya no funciona; por ejemplo, cuando alguien cercano muere o cuando perdemos algo que apreciábamos mucho. Son acontecimientos que sacuden nuestra vieja identidad, y la nueva todavía no se ha formado. Hay un sentido de pérdida y de nostalgia comprensible, pero también hay sitio para la belleza, porque nuestro corazón se abre para acoger nuevos valores.

2. El absoluto dentro de lo relativo

Una abuela con ojos soñolientos

se encuentra frente a un espejo antiguo.

Claramente ve una cara,

pero no se parece a la suya.

Lástima: con su cabeza confusa

trata de reconocer su reflejo.

¿Cuánto tiempo hemos estado durmiendo y a qué hemos despertado? Vemos nuestra cara, pero no es la habitual. De hecho, nuestra cara podría intercambiarse con otras: no tenemos una identidad fija. Todo esto me recuerda al templo Rakanji de Tokio, que he visitado varias veces. Dentro hay

cientos de estatuas de arhats de tamaño natural, formando una fila perfecta y sentados en profunda meditación: personajes extravagantes y encantadores; todos diferentes y, sin embargo, todos iguales, todos creados por el mismo artista, como si hubiese querido proyectar en cada uno su autorretrato. También nosotros despertamos a un nuevo potencial muy estimulante, que tal vez surge antes que nuestra capacidad para asimilarlo, lo cual puede dejarnos confundidos: sin duda, nos queda aún mucho camino por recorrer.

3. Emergiendo desde dentro de lo absoluto

En el vacío hay un camino

que se aleja del polvo del mundo.

Incluso si observas el tabú

sobre el nombre del actual emperador,

sobrepasarás al elocuente de antaño,

que silenció todas las voces.

El polvo del mundo nos ciega con frecuencia y es la causa de que veamos a los otros como entes separados y distintos de nosotros, lo que nos hace dividirlos en amigos y enemigos. Por suerte, hay una manera de salir de ahí; pero curiosamente también hay una entrada. Podemos retirarnos del mundo y dirigir nuestra propia luz a nuestro interior, lejos de todas las «cosas» confusas que nos acosan sin cesar. Todo esto corresponde al segundo modo de meditación, y como hemos visto, aunque no es complicada, es una maniobra difícil para la mayoría de nosotros. Estamos tan pegados a los objetos que observamos y tan encerrados en nuestros juicios que nos confundimos por completo: pensamos que vemos todo lo que hay que ver cuando en realidad no vemos nada.

Dirigiéndonos a nosotros mismos y encarando directamente a quien observa, percibimos, de repente, nuestra mente búdica, y eso lo cambia todo. El maestro Obaku lo describe como «la belleza omnipresente e impecable», y la denomina ¡la joya más allá de cualquier precio![4] No existen palabras para describir nuestra visión nueva y brillante, pero tampoco es conveniente callar. Cuando se escribió este poema en China, la gente no podía llamar al emperador por su nombre, ya que se consideraba algo indigno. Tenemos que encontrar la manera de hablar sin utilizar palabras que denominen, definan y conceptualicen. Para expresar la liberación se necesita un lenguaje libre y sin trabas. ¡Aahhh…!

4. Llegar a la integración mutua

Cuando dos espadas chocan,

no es necesario retirarse.

El espadachín

es como el loto que florece en el fuego.

Ese hombre es en y por sí mismo

un espíritu que atraviesa el cielo de lado a lado.

Dos espadas chocan como las dos flechas ya mencionadas: lo relativo y lo absoluto encontrándose en el aire. Pero no hay que quedarse atascado en ninguno de ellos. De hecho, los bodhisattvas pueden cortar los dos en uno y prosperar en el fuego del samsara, ya que se olvidan de ellos mismos y son iluminados por todas las cosas. El mundo se enciende con todos sus colores y muestra lo que ha sido, lo que es y lo que puede ser. A pesar de que quedarse en la cima de la montaña y descansar ahí resulta tentador, una llamada nos impele a bajar y a enfrentarnos a las llamas del mundo, incluidas las de nuestras pasiones. Esto significa que las sombras de nuestra personalidad, de repente, se manifiestan con mayor claridad, y así nos damos cuenta de la carga kármica que hemos acumulado a través del tiempo. Ahora que la luz está encendida, podemos empezar a limpiar. Por fin se resuelven los problemas pendientes que nos han estado molestando, porque ahora somos más creativos a la hora de abordarlos y nos agobia menos la posibilidad de fallar; los errores no son más que una parte del proceso. Los bodhisattvas despejan su propio camino, sienten compasión con naturalidad por aquellos que luchan en las mismas espesuras y rebosan de entusiasmo, por lo que pueden ayudar a los otros a ayudarse a sí mismos.

5. Alcanzando la unidad

Quién se atreve a igualar al que cae

tanto en el ser como en el no ser.

Todos los hombres desean abandonar la corriente de la vida ordinaria,

pero él, después de todo, vuelve a sentarse entre el carbón y las cenizas.[5]

No hay rango aquí que pueda verse, nadie a quien igualar. Hasta la palabra bodhisattva pierde su sentido. Entramos en una vida natural, sin importar dónde estemos. Los seis reinos de los que hemos intentado escapar

se convierten en nuestra casa y en el lugar de inspiración suprema. Encontramos la liberación en las situaciones ordinarias, en la alegría y la tristeza de todos los seres: carbón y cenizas es todo lo que nos queda de nuestro fuego de transformación, justo lo necesario para mantenernos calentitos. Abandonamos la corriente de la vida ordinaria para regresar a ella. No vemos ya la diferencia. Podríamos, sencillamente, volver a empezar si fuera necesario.

EXCURSIÓN A LA BAHÍA DE NÁPOLES

No es un secreto que el estudio de los cinco rangos puede volverse muy conceptual y difícil de relacionar con la práctica cotidiana. Esto explica por qué las interpretaciones varían considerablemente. Por ejemplo, los practicantes de la tradición Soto, más que etapas progresivas de desarrollo, ven en los cinco rangos perspectivas distintas, pero importantes por igual, de la mente iluminada. El maestro Hakuin, representante de la tradición Rinzai, hace hincapié en atravesar cada rango en un orden secuencial, e incluso considera ese proceder un requerimiento indispensable para completar la Vía.

En nuestra tradición del linaje White Plum, tratamos de obtener un equilibrio entre estas dos interpretaciones. Así, uno de mis objetivos principales es encontrar distintas maneras de hacer ver cómo los rangos operan en nuestra vida diaria. Espero que el relacionarlos con los cuatro modos de meditación sea un buen comienzo. Hay muchas otras maneras de lograrlo, por supuesto; en una ocasión traté de explicar el funcionamiento de los cinco rangos a través de las diferentes maneras en que se puede mirar a un cuadro.

Unas semanas antes, tras visitar el museo Hermitage de San Petersburgo, uno de mis estudiantes trajo una reproducción de excelente calidad del famoso cuadro La bahía de Nápoles de Albert Marquet, cuadro que me pareció el perfecto candidato para mi experimento.[6] *Durante una clase de estudio en Zen River, los participantes pudieron mirarlo con detenimiento. Para mí, uno de los aspectos más interesantes de una pintura es que se revela a sí misma en un instante. A diferencia de la literatura, la música, un vídeo o una película –esto es, las formas de arte que requieren un cierto tiempo para disfrutarlas–, una pintura puede observarse en un segundo. Tal vez no apreciemos de inmediato que se trata de una obra de arte, pero una simple mirada puede suponer un gran impacto, como cuando conocemos a alguien por primera vez. En ambos casos, no obstante, necesitamos más tiempo para iniciar una amistad.*

La composición de La bahía de Nápoles parece simple, pero no lo es. Muestra la bahía con algunos botes, un cielo nublado y el Vesubio al fondo. Lo que siempre me llama la atención es la superficie brillante del agua, pintada en colores secundarios sutiles que transmiten un azul refulgente que parece venir hacia nosotros. Es el agua más húmeda que he visto en una pintura.

Normalmente nos centramos en las formas de la composición antes de fijarnos en el fondo. En este cuadro vemos los botes y la majestuosa

montaña: entramos en él como se entra a un mundo lleno de formas; el vacío llega después, porque nos fijamos en el contexto un poco más tarde, cuando notamos el espacio alrededor de las formas y lo que hay más allá, al fondo –en este caso, el agua y las nubes extendiéndose en un cielo sin fin–. Cuando miramos así, nos damos cuenta del mundo de vacuidad que rodea todas las formas. Ahí es donde nuestra observación podría terminar: vale, lo he visto, un puñado de botes y una montaña.

Pero si seguimos mirando, podemos percibir algo misterioso en los botes e incluso en la montaña. Como si pudiéramos mirar a través de ellos. Todo el escenario emite una luz hacia nosotros, con los botes y la montaña en colores muy similares, lo que les confiere una cualidad inmaterial y una sorprendente sensación de amplitud, algo que esperaríamos ver en el agua y en las nubes. Sin embargo, el agua y las nubes muestran más detalles y, esforzándose un poco, parecen opacas y sustanciales, como si los barcos y la montaña fueran el plano secundario. La forma y el fondo resultan intercambiables.

Ir de una atención focalizada a una atención más difusa revela que las formas y el fondo –botes y montaña, agua y nubes– pueden verse al mismo tiempo como vacuidad, como inasibles, como espacio sin fin. Cuando observamos de esta manera, el cuadro entero empieza a brillar, irradia una luz que nos envuelve y nos hace parte de toda la escena. Entramos en una capa más profunda de la realidad: el mundo de la vacuidad completa que nos vincula íntimamente con todo y con todos. Es eso lo que hace que este cuadro sea profundamente atractivo.

Aun así, tal vez de repente recordemos que estamos frente a la superficie plana de una tela. Las pinceladas magistrales de Marquet sugieren las formas y también el espacio que las rodea, de modo que, en cierto sentido, cada detalle es forma. Nada hay que no sea forma y no hay una forma igual a otra: este es el mundo de las diferencias, que pueden hablarnos alto y claro.

Para concluir, podemos integrar estas perspectivas en una sola visión dinámica y movernos de la una a la otra sin ningún obstáculo.

1. Objetos como formas rodeadas por espacio.

2. Objetos como espacio rodeados por la forma.

3. Objetos y fondo como espacio.

4. Objetos y fondo como forma.

5. Unidad e interacción dinámica de todas estas perspectivas diferentes.

En mi opinión, es un resumen que ilustra sorprendentemente bien los cinco versos del segundo poema de Tozan, en un orden secuencial similar:

1. Lo relativo dentro de lo absoluto.

2. Lo absoluto dentro de lo relativo.

3. Emergiendo desde lo absoluto.

4. Llegando a la integración mutua.

5. Alcanzando la unidad.

Espero que esta comparación aclare uno de los principales puntos de interés. Podemos mirar durante días un cuadro que esté ahí colgado, observar sus matices durante mucho tiempo y cambiar de una perspectiva a otra, pero en realidad recibimos toda la información visual de un solo golpe. En ese sentido, no hay rangos, o por lo menos no hay orden secuencial: a un experimentado amante del arte le basta una sola mirada para reconocer una obra maestra. Pero si somos principiantes que queremos aprender sobre arte, o si queremos ser pintores, nuestro estudio deberá progresar por etapas como las descritas más arriba. Eso sí: obviamente, los cinco rangos no se refieren al arte de la pintura, sino al arte de apreciar nuestra vida y vivirla plenamente.

Como en el cuadro de Marquet, primero nos focalizamos en la forma –en nuestro caso, en nosotros mismos– y en detectar la vacuidad principalmente en el mundo que nos rodea. Luego podemos cambiar nuestro foco de atención y ver que nuestro cuerpo y nuestra mente están libres de toda sustancia perenne.

Después nos damos cuenta de que todo y todos están completamente vacíos: sin ojos, ni oídos, ni nariz, ni lengua, ni cuerpo, ni mente que puedan captar la esencia de la realidad. No obstante, vivimos esta experiencia en un samadhi profundo. Se trata de la percepción de la unidad absoluta.

Pero hay más: la luz que este conocimiento genera empieza a brillar sobre todos los fenómenos, cuya variedad es infinita. Eso nos nos permite desarrollar, madurar y aceptar nuestra llamada específica de bodhisattvas. Finalmente, todo este escenario describe, de hecho, nuestra condición natural: responder con sabiduría y compasión ante cualquier situación en la que nos encontramos.[7]

Como hemos visto, las diferentes perspectivas que ofrecen los rangos pueden confirmarse repetidamente, lo cual hace que experimentemos cada vez con mayor profundidad nuestra mente de buda aún no nacida y amplía

nuestra capacidad para manifestarla en el día a día.

El Samadhi del espejo precioso (Hokyo Zanmai), otro poema del maestro Tozan y parte de nuestra liturgia zen, dice que «penetramos la fuente y recorremos los senderos».[8] *Describe perfectamente el análisis que hemos hecho de nuestra práctica a través de los cinco rangos. Sin duda, las fuentes pueden penetrarse y los senderos deben recorrerse. Resulta interesante que ambos verbos procedan del mismo carácter* 通*, en la versión original en chino. Para mí, la elección de este carácter ilustra de maravilla la unidad del despertar y la práctica, pero por desgracia esta pequeña joya se suele perder en muchas traducciones.*

Podríamos decir que la práctica estimula el despertar al tiempo que el despertar nos estimula a continuar con nuestra práctica, generando ciclos sin fin de una comprensión cada vez más profunda. Por eso el último capítulo de este libro habla de la práctica continua y eterna.

CAPÍTULO 7

La práctica continua

EL CÍRCULO DE LA VÍA

«Gyoji» o «Práctica continua» es el título de los dos capítulos más largos del Shobogenzo de Dogen Zenji. Gyo se traduce como «actividad», «conducta» o «práctica», mientras que ji quiere decir «mantener» o «guardar». En mi opinión, Dogen Zenji utiliza esta combinación de términos para identificar nuestra práctica como la práctica continua de todos los ancestros búdicos. El primer capítulo abre con la imagen del ciclo dinámico al que nos hemos referido en la introducción.

En el gran camino de los ancestros búdicos hay siempre una práctica insuperable, continua y sostenida. Forma el círculo de la Vía y no se interrumpe jamás. Entre aspiración, práctica, iluminación y nirvana no hay ninguna brecha; la práctica continua es el círculo de la Vía.[1]

La idea de continuidad implica que, cuando practicamos, nos unimos a la práctica de todos los ancestros búdicos, y aun si meditamos a solas, nos fundimos con su actividad. Hay una correspondencia fuerte y recíproca entre los ancestros búdicos y los seres sintientes: ellos nos llaman y nosotros los llamamos, porque somos de la misma familia. Por supuesto, puedes no estar de acuerdo o sentirte irritado con tu familia, pero nunca podrás deshacer esos vínculos, siempre serás parte de ellos. No debe extrañarte sentir que algo te llama a la práctica, aunque no sepas de dónde viene esa llamada. En cierto sentido, es imposible que nos equivoquemos.

Unos párrafos después, en el mismo capítulo, Dogen Zeji dice: «Aunque trates de ignorarla para esconder alguna intención deshonesta y escapar, también ese acto de ignorar forma parte de la práctica continua».[2] Podemos hacer rodeos, pero esos rodeos son parte del camino de todos los ancestros búdicos. En un sentido muy profundo, nunca estamos solos, sea cual sea el camino que tomemos.

Los capítulos del «Gyoji» están llenos de detalles interesantes de la vida de grandes maestros que nos estimulan e inspiran a comprometernos con una práctica continua. Dogen Zenji se las ingenia para poner a nuestro nivel a esos maestros, o mejor aún: logra elevarnos a su nivel. Al unirnos a su práctica continua, sentimos una mayor intimidad con nosotros mismos, incluyendo aspectos de los que no nos habíamos percatado antes. A través de la práctica continua empezamos a reconocer nuestro verdadero yo, que se expresa de muchas formas diferentes.

Los maestros que Dogen Zenji menciona representan cualidades que podemos descubrir en nosotros mismos. Por ejemplo, del Buda Shakyamuni alaba su concentración en la práctica y su gran paciencia con las críticas de

aquellos que no están involucrados en la misma, mientras que elogia a Mahakasyapa por su disciplina ascética y a Hyakujo por no dejar pasar ni un día sin trabajar con su congregación. No obstante, para manifestar esas capacidades es imprescindible que atravesemos nuestros filtros, confusos y manchados de apegos, y dejemos de lado todo ese bagaje plagado de etiquetas que hemos llevado con nosotros durante tanto tiempo.

Como hemos visto, en el Sutra del loto el Buda se revela como una presencia continua: ha obtenido la budeidad hace innumerables kalpas y ha ayudado a un sinfín de seres sintientes a entrar en la Vía. Es posible que no muestre a todos e incluso puede parecer que ha desaparecido en el nirvana, pero no es más que un método expeditivo de asegurarse que no damos por sentada su presencia. Su energía siempre está presente, así como su respuesta afectuosa y compasiva a las necesidades de todos los seres sintientes, esto es, el amor y la compasión que están presentes en todos nosotros.

Podemos llegar a darnos cuenta de que el significado de nuestra vida es responder de forma natural al samsara. Finalmente, estamos en la rueda del nacimiento y la muerte y sabemos que es la práctica y el despertar lo que puede liberarnos y permitirnos descubrir nuestro cometido. Hay muchos problemas que requieren nuestra atención, y al unirnos a los budas y a los bodhisattvas, encontramos distintas maneras de ayudar.

Cada vez hay más dudas en torno a la idea de que los avances en la ciencia y tecnología conducen a un mayor bienestar de hombres y mujeres. Me parece irónico que la publicidad que vemos en televisión prometa un futuro cada vez mejor y más feliz mientras que las malas noticias con las que nos bombardean, y que normalmente se dan a continuación de esos anuncios, despiertan una nostalgia por los viejos tiempos. Sin duda, hay una clara divergencia.

También en torno a la religión hay optimistas y pesimistas. Ya en la época de Dogen Zenji mucha gente pensaba que el Budadharma se estaba extinguiendo, pero él nos advierte de que no debemos dejarnos arrastrar por esa idea y nos recuerda que siempre tenemos la posibilidad de practicar y despertar, aunque también nos exhorta a invertir bien nuestro tiempo y a no abandonar la práctica ni un momento.

De modo que, en lugar de rescatar un pasado idealizado o adelantarnos a un futuro igualmente idealizado, creo que nuestro presente consiste en mantener con vida la práctica continua durante el tiempo que se nos ha asignado. Hay nacimiento, muerte y renacimiento; están la elevación de la mente-bodhi, la práctica, el despertar y el nirvana. Esta vida es sólo un momento en el tiempo y, sin embargo, es la vida de los budas y los ancestros.

OLVIDARSE DEL TIEMPO

Cuando Dogen Zenji menciona o cita a los maestros chinos, muy a menudo empieza diciendo, con mucho afecto: «Recuerdo que…», como si los hubiera visto unas semanas antes, aun cuando habían vivido cientos de años antes que él. Sin lugar a duda se sentía cerca de todos ellos. Le había dado muchas vueltas a esto, hasta que algo muy interesante me ocurrió en Japón. En Bukkokuji compartí mi pesar por la muerte inesperada y prematura de Maezumi Roshi con Harada Tangen Roshi, un maestro excelente que lo había conocido muy bien. Tangen Roshi me miró a los ojos de una manera que nunca podré olvidar y me dijo: «No tienes que preocuparte, ¡está aquí en este preciso instante!».

¿Qué es el tiempo? Muy a menudo, parece que pasa volando, pero a muchos de nosotros nos es difícil mantener el ritmo y es como si fuéramos siempre con retraso. En lugar de ser dueños del tiempo, somos sus esclavos: la mutabilidad nos pisa los talones por mucho que tratemos de escapar de ella. Como es lo único que conocemos, podemos empezar a fantasear con un reino eterno, como un cielo, un lugar de felicidad constante, aunque tenga un inconveniente: que exista un mundo de sufrimiento continuo, un infierno eterno.

Tal vez hay un error de concepto cuando pensamos en la eternidad como algo continuo, un tiempo infinito. Si experimentamos el paso del tiempo, y sufrimos por ello, ¿qué es lo que puede, a ciencia cierta, liberarnos? Muy sencillo: ¡la ausencia de tiempo! Hay una definición de eternidad que dice que es «un estado en el que el tiempo no tiene vigencia». Todos hemos perdido la noción del tiempo alguna vez, aunque fuera por un instante. En neerlandés hay una expresión que dice: gezelligheidkent greeen tijd («la convivencia no conoce el tiempo»), y en español podemos decir «el tiempo se detuvo». A pesar de que en general el tiempo nos tiene maniatados, en ciertas ocasiones parece que no tiene vigencia, puesto que de repente nos olvidamos de su existencia.

En un corto discurso en el salón del Dharma incluido en el Eihei Koroku, Dogen Zenji utiliza más de cuatro veces el término uji, que Shohaku Okumura y Taigen Dan Leighton traducen como «a veces».[3] Uji también es el título de un capítulo del Shobogenzo que Kazuaki Tanahashi ha traducido como «El tiempo que está siendo», y en el propio texto como «en el tiempo presente». Lo que Dogen Zenji quiere transmitir es que en cuanto hay «ser», hay también «tiempo». A primera vista esto parece evidente, porque es obvio que los seres se desarrollan en el tiempo: nacen, viven durante un tiempo y en algún momento mueren. La mayoría de los budistas creen que van a volver a nacer y realizar todo el proceso una y otra vez.

No obstante, a menudo las escrituras hacen hincapié en que lo que se transmite de una encarnación a otra no tiene ninguna sustancia propia e independiente. Dogen Zenji lo dice con vehemencia. Más aún, se muestra reticente respecto al término «naturaleza de buda» porque se presta fácilmente a ser interpretado como una «cosa» que sobrevive al nacimiento y a la muerte. En cierto sentido, mientras consideremos que algo existe eternamente, seguimos siendo víctimas del tiempo. Imaginamos la eternidad únicamente porque sufrimos por culpa del tiempo, pero la eternidad que imaginamos no es más que un tiempo sin final.

Tradicionalmente, los sesshins duran siete días, y esa duración no es casual. Lo normal es que el tercer o cuarto día sean los más difíciles, pero también los más interesantes, porque nos parece que hemos estado ahí durante mucho tiempo y, sin embargo, no vemos el final del camino. En ese momento, podríamos dejar de controlar el paso de las horas y aterrizar en el único lugar en el que algo puede ocurrir: en ese preciso momento. Es decir: ¡ahora!

Es posible visualizar el paso del tiempo como una serie de «ahoras» sucesivos. A Maezumi Roshi le gustaba mucho decir que nacemos y morimos más de seis billones de veces en un día, aunque ni siquiera lo notamos. Como esos momentos pasan muy rápido, creamos una estructura lineal y nos aferramos a ella. Imaginamos un pasado y un futuro y empezamos a comparar: ayer fue maravilloso, hoy no lo es tanto, me pregunto cómo será mañana. Es muy difícil vivir el «ahora» porque de manera inconsciente lo aislamos de los «ahoras» del pasado y del futuro. Olvidamos que, en realidad, siempre es «ahora» y que nadie escapa del momento presente. ¡Eso es maravilloso! El «ahora» está siempre disponible, porque está aquí y nos ofrece una entrada a la ausencia del tiempo, un sendero directo a nuestra intemporalidad.

El Uji de Dogen Zenzi es un texto muy profundo que nos reta a ir más allá de todas las ideas dualistas del tiempo. Por un lado, se podría decir que el tiempo existe de manera lineal, como una sucesión de momentos que podemos medir con precisión. Por otro, se podría decir que, en realidad, el tiempo no existe como algo independiente: como todo lo demás, no tiene una sustancia inherente. El Uji empieza así:

Un buda ancestral, Yaoshan, dijo: en el momento presente, quedaos en la cima del pico más alto. En el momento presente, id al fondo del océano más profundo. En el momento presente, tres cabezas y ocho brazos de un demonio que combate. En el momento presente, un buda de dos o cinco metros de alto. En el momento presente, un bastón o una brocha. En el momento presente, una columna o una linterna. En el momento presente, los niños de familias ordinarias Zhang y Li. En el momento presente, la tierra

y el cielo.[4]

Cuando olvidamos aquello con lo que nos identificamos y olvidamos el tiempo, podemos quedarnos en la cima del pico más alto y zambullirnos en el océano más profundo, podemos combatir demonios y un buda enorme, o podemos vivir la vida de un bastón, una brocha, una columna o una linterna. Podemos ser los hijos de familias ordinarias, y la tierra y el cielo pueden ser nuestra casa. Pero nada de esto sucede si nuestro sentido del yo y nuestra comprensión del tiempo son limitados: si no logramos olvidar el yo, en realidad no estamos vivos. De la misma manera, si no podemos olvidar el tiempo, sólo somos sus esclavos, encadenados a nuestra corta existencia.

LA CONTINUIDAD DE LA VIDA

En cierta manera, se puede decir que la práctica es continua porque la vida lo es. Incluso cuando miramos la vida desde nuestra perspectiva, como los así llamados seres sintientes ordinarios que somos, hay algo muy extraño. Estamos viviendo esta vida, pero es evidente que no es nuestra. La hemos recibido de nuestros padres –y deberíamos estarles agradecidos por ello–, y ellos la recibieron de sus padres, quienes la recibieron a su vez de sus padres, y así sucesivamente. Nos podemos preguntar a quién pertenece esta vida y cuándo empezó. De hecho, podríamos debatir sobre la posibilidad de que exista un comienzo discernible.

Desde mi punto de vista, la vida simplemente ocurre: siempre ha sido y siempre será. Es una energía que nunca se pierde. Eso significa también que es inasible. Vivimos esta vida, pero no somos capaces de imaginar su esencia. Sí, es verdad que nuestro corazón late, respiramos, podemos mover nuestros brazos, nuestras piernas, podemos pensar y hablar. Es muy fácil saber si alguien está vivo o ha muerto, pero es difícil definir esa energía que hace que estemos vivos.

Con frecuencia, consideramos que la vida y la muerte son opuestas, como si se excluyeran la una a la otra. En el budismo no lo vemos exactamente así. En lugar de vida y de muerte, hablamos de nacimiento y de muerte. Los caracteres chino y japonés que significan «vida» quieren decir, más a menudo, «nacimiento». Tanto el nacimiento como la muerte se consideran momentos que se turnan continuamente: la vida misma escapa al tiempo e incluye el nacimiento y la muerte.

Esta manera de verlo lo cambia todo. En mi opinión, la vida nos fue dada y por ahora se manifiesta de esa forma. Visto así, nuestra actitud frente a la muerte podría también cambiar. Sabemos que un día esta vida terminará, pero, según el budismo, la vida misma continúa.

Llegados a este punto, no puedo resistirme al deseo de citar una de las famosas cartas de Vincent van Gogh, uno de mis pintores favoritos:

Porque, mira, se pensaba que la Tierra era plana, lo cual era verdad, aún lo es hoy, de París a Asnières, por ejemplo. Pero eso no impidió que la ciencia determinara que la Tierra es sobre todo redonda, algo que nadie pone hoy en duda. A pesar de ello, actualmente seguimos en la posición de creer que la vida es plana y va del nacimiento a la muerte. Pero probablemente la vida también es redonda, y muy superior en su extensión y potencialidades a las del hemisferio único que nos es conocido en el presente.[5]

Hay una analogía que compara nuestra existencia con una vela que ha

sido encendida por otra vela y que, luego, va a encender otra. La llama pasa de una forma de vida a otra. El problema es que nos identificamos con la vela sin prestar atención a lo que ha sido y a lo que será transmitido. La muerte nos da miedo, pero si pudiésemos conectar con la vida misma, nos daríamos cuenta de que su energía iluminadora es nonata y no morirá nunca. Si bien es imposible ver, oír, oler, gustar, tocar o comprender la esencia de nuestra vida, podemos aprender a manifestarla plenamente y con todo nuestro ser. Podemos llegar a sentir íntimamente su cualidad irreprimiblemente viva.

Guardo un afectuoso recuerdo de la conversación que tuve con mi padre poco antes de su muerte. Tenía ochenta y cuatro años por entonces y necesitaba descansar mucho. Me senté junto a su cama mientras él se estiraba, tumbado de espaldas, y de repente se quedó muy quieto. Con los ojos cerrados, me dijo: «A veces ensayo estar muerto, tratando de sentir lo que siente uno cuando ya no vive. Tal vez no es tan terrible, en el fondo». Cuando volvió a abrir los ojos otra vez, vi brillar en ellos cierta paz interior.

Cuando pienso en mis padres, no es tanto su vida lo que me viene a la memoria, sino la energía generosa que sigue sirviéndome de inspiración. Me hace mirar hacia delante, más que hacia atrás. En cierto modo, mi misión en esta vida es hacer justicia a esa energía. Siento lo mismo por otros familiares y amigos que han muerto.

Quizás deberíamos considerar los cementerios como lugares propicios para la inspiración y no como sitios de interminable duelo. Detrás de nuestro zendo hay un pequeño cementerio dedicado a los miembros de Zen River que han fallecido, y en el centro hemos puesto una lápida conmemorativa dedicada a Maezumi Roshi. El objetivo no es hacernos mirar hacia atrás, a su vida, sino que nos inspire para mirar hacia delante, a nuestras vidas, y ver de qué maneras podemos continuar la práctica profunda que nos transmitió.

ACEPTAR NUESTRA FUNCIÓN

Cuando descubrimos que nuestra vida es fluida y continua, empezamos a apreciar también la vida limitada por el tiempo, lo cual conlleva una gran responsabilidad. A veces pienso que la razón por la que es tan difícil descubrir nuestra verdadera naturaleza es que nos hace ser conscientes del enorme trabajo que tenemos por delante. De repente, nos encontramos en una bulliciosa oficina de búsqueda de empleo para bodhisattvas.

No es de extrañar que, a pesar de albergar un profundo deseo de despertar, sintamos al mismo tiempo una fuerte resistencia, ya sea consciente o inconscientemente. Tal vez nos encarguen un proyecto muy distinto del que esperábamos, que, no obstante, puede ser exactamente el que necesitamos para implicarnos en la consolidación de nuestra práctica. Por suerte, hay una gran variedad de empleos en el mundo del bodhisattva y muchas ocasiones de encontrar nuestra verdadera vocación.

En «Gyogi», Dogen Zenji menciona la práctica de Mahakasyapa, que tenía una clara inclinación ascética, incluso más que el Buda. Muchos de los discípulos lo miraban con desprecio, pero el Buda lo respetaba mucho y le ofrecía compartir su asiento, en un gesto de reconocimiento de que no todos somos iguales y no tenemos por qué practicar de la misma manera.

En realidad, cada uno de los trece bodhisattvas más conocidos, incluyendo a Manjushri, Kanzeon (Avalokiteshvara) y Jizo (Kshitigarba), orientan su práctica de un modo particular. Ayudan, cada uno a su manera y a veces en lugares sorprendentes, desempeñan su papel y hacen su trabajo.[6]

Me recuerda un poco al simpático taller de coches de mi pueblo: la gente que trabaja allí no se queja nunca de los vehículos averiados que llegan. Cuando voy allí por algún problema con el motor, nunca me dicen: «¿Qué, otra vez?». Lo que para mí es un problema, a ellos no les desconcierta en absoluto: están felices de verme porque su trabajo es reparar coches y se sienten muy contentos de hacerlo.

Como ya he mencionado antes, creo que sólo podemos sentirnos totalmente satisfechos si encontramos y aceptamos nuestra verdadera función en esta vida. Por supuesto, esa función no es siempre la misma, cambia. En esta vida experimentamos multitud de transformaciones; transformaciones tan rápidas que ni siquiera las notamos porque nuestros sentidos nos engañan con mucha facilidad.

Cuando vemos una película, parece que la gente y las cosas se mueven, pero lo que en realidad estamos viendo son innumerables instantáneas ligeramente diferentes proyectadas en sucesiones muy rápidas. De manera

similar, nos percibimos a nosotros mismos y a los demás como entidades dotadas de existencia permanente, cuando en realidad estamos naciendo y muriendo todo el rato. Darnos cuenta de esto nos da la oportunidad de empezar de cero en cada momento, lo cual nos ayuda a encontrar nuestra función en esta vida concreta, que se inserta en nuestra vida sin fin.

Puesto que cualquier cosa que hagamos tiene un efecto en nuestra vida futura, ¿qué contribución podríamos aportar?, ¿hay algo en particular que podríamos hacer que tenga sentido a largo plazo? Quizás lo primero que se nos ocurra sea producir más vidas, porque para que la humanidad se perpetúe necesitamos vidas nuevas, jóvenes. Por eso tener hijos es honorable, aunque también nos preguntemos cuántos seres humanos más puede contener el planeta.

De acuerdo con el budismo, la vida que reciben los niños no sólo la determina la genética, sino que tiene cierta carga kármica –que no viene necesariamente determianda sólo por la vida de los padres–. Algunas de las cualidades positivas y negativas que hemos desarrollado durante nuestra vida se transferirán, cuando muramos, a un recién nacido. Así que, como todos somos responsables, vale la pena pensar qué queremos transmitir, independientemente de que deseemos procrear o no. Sea cual sea mi constitución kármica en el momento de morir, otros seres la recibirán cuando nazcan, como un paquete de bienvenida. Si he vivido enfadado toda mi vida y muero sin haber llegado a un acuerdo con mi rabia, alguien nacerá con algo de esa energía negativa. Por el contrario, si hemos conseguido librarnos de la avaricia, la ira y la ignorancia, si hemos logrado sentirnos en paz con nosotros mismos y hemos ayudado a los demás con alegría, sabiduría y compasión, entonces ese legado positivo le llegará a una nueva vida recién nacida.

El karma forma una compleja red. Nunca seremos capaces de descifrar las conexiones entre las distintas vidas del pasado, el presente y el futuro, pero una cosa es segura: la manera en la que vivo esta vida afectará a otras vidas, incluso si no tengo hijos. Por supuesto, si queremos que la vida de los seres sintientes continúe, es importante procrear. Pero si queremos que la vida de los ancestros búdicos continúe –es decir, si nos damos cuenta de que esta vida que me ha tocado vivir es la vida de todo y de todos–, algo más debe ocurrir.

A pesar de que esas dos sendas de la vida en esencia son la misma, la historia demuestra que es difícil dedicar a ambas el mismo tiempo y la misma atención. Para algunas personas la responsabilidad social va primero y la espiritual, después, pero para otras es a la inversa. Por desgracia, esa discrepancia puede generar resentimientos: aquellos con muchas responsabilidades sociales pueden pensar que los que tienen muchas responsabilidades espirituales son egoístas, y quienes consideran que su vida

espiritual es su vocación principal pueden volverse arrogantes y considerarse superiores. Para mí, no hay duda de que la práctica continua requiere la energía procedente de los dos tipos de practicantes.

Como mencioné en el capítulo sobre los preceptos, karma significa literalmente «acción», y lo que hacemos en la vida es, por supuesto, muy importante. En el budismo mahayana, sin embargo, la intención que precede a la acción es tal vez más importante aún. Todos cometemos errores. Aun con la mejor de las intenciones, no siempre logramos lo que nos habíamos propuesto, y eso tiene consecuencias kármicas. Pero también nuestra intención las tiene, y son muy relevantes para cualquier forma futura de vida.

Maezumi Roshi dio una entrevista, en vídeo, sobre el nacimiento y la muerte. Siempre que lo veo, se me llenan los ojos de lágrimas por la emoción: la entrevista tuvo lugar justo antes de que muriera y lo que dijo es muy bonito. Al final, le preguntaron: «Cuando mueras, ¿qué crees que pervivirá?». Hizo una breve pausa y dijo: «Mis votos».[7]

En el budismo mahayana, creemos que la intención de una sola persona puede tener grandes efectos. Tal vez no seamos los mejores meditadores del mundo. Pensamientos, recuerdos y sentimientos contradictorios nos acosan, provocando una confusión total. Sin embargo, el hecho de intentar hacerlo es ya muy importante y afectará a muchas vidas. Por muy pequeños y solos que nos sintamos, no debemos infravalorar nuestra capacidad de influencia y nuestra responsabilidad. En los sutras se dice que una semilla de mostaza contiene todo el universo. Los físicos describen el big bang como algo infinitamente pequeño en un proceso de expansión hacia algo muy grande y que puede, un día, volver a contraerse antes de expandirse otra vez. Los votos de Maezumi Roshi han tenido consecuencias, sin ninguna duda, no sólo en él, sino también en la comunidad de practicantes que se expande por todo el planeta.

Todos los días, durante las ceremonias, recitamos: «Todos los budas a través del tiempo y del espacio». ¿Cuántas veces necesitamos repetir esas palabras antes de creérnoslas? No debemos centrarnos en exceso en una vida que se sitúa entre el nacimiento y la muerte; necesitamos darnos cuenta de que esta vida nuestra es una manifestación temporal de la vida de todos los budas a través del tiempo y del espacio. ¿Quién sabe qué ocurrirá en la próxima vida?

Genpo Roshi bromeó una vez diciendo que casi se sentía impaciente por morir, porque al menos sería algo nuevo. Hay muchas maneras de mirar a la muerte. Cuando encontramos nuestra función en la vida de todos y de todo, sentimos una gran curiosidad y queremos saber más y más.

Varios de los maestros zen a los que he leído murieron de maneras que resultan muy reconfortantes. Cuando el maestro Tozan estaba a punto de morir, se disgustó al ver que todos lloraban. Les preguntó: «¿Por qué estáis llorando?». «Te vamos a echar de menos; ¿qué vamos a hacer sin ti?», le contestaron. Y Tozan respondió: «De acuerdo, voy a retrasar mi muerte. Celebremos una fiesta primero». Y tuvieron una gran fiesta que duró una semana. Luego, Tozan dijo: «Ha llegado el momento», y murió.[8] Dio a su comunidad siete días para acostumbrarse a su muerte. Por supuesto que todos estaban tristes, es normal.

Cuando las personas que queremos nos dejan, nos sentimos muy tristes, aunque no es solamente tristeza lo que sentimos. El nacimiento y la muerte están interrelacionados, la una sigue al otro constantemente. Cuando alguien muere, quiere decir que alguien va a nacer; en cierto modo, todos tenemos una descendencia y nuestras acciones del presente reverberarán en muchas generaciones futuras. Si realmente apreciamos esta vida y queremos que ese aprecio se perpetúe, hay mucho que hacer. Así que, según la energía kármica que hemos construido durante esta vida, ¿cómo será nuestra próxima existencia, afortunada o desafortunada?

PASADO, PRESENTE, FUTURO

El budismo actual está en una importante fase de transición, porque la cultura moderna presenta desafíos sin precedentes en las tradiciones antiguas. Además, muchos de nosotros, aquí en Occidente, no hemos nacido en una cultura budista, de modo que somos pioneros.

Afortunadamente, en nuestro caso no tenemos que dar el primer paso porque Maezumi Roshi lo hizo por nosotros. Fue uno de los maestros japoneses aventureros del siglo XX: dejó su país natal, se fue a Estados Unidos, aprendió inglés y puso todo su empeño en adaptarse a una cultura y un entorno social diferentes. Más tarde, se atrevió a experimentar con modelos de entrenamiento que se ajustaban a los de los ancestros y al mismo tiempo eran viables para los recién llegados al budismo. En realidad, modernizó la práctica zen insuflando una vida nueva a sus principios básicos.

Por ejemplo, combinó las técnicas de meditación con los rituales de diferentes escuelas zen y ayudó a traducir escrituras budistas al inglés.[9] También fundó el Instituto Kuroda para el Estudio del Budismo y los Valores Humanos y abrió el Centro residencial Zen de Los Ángeles (ZCLA), que funciona más como una comunidad que como un monasterio, lo que significa que monásticos y laicos, hombres y mujeres, practican juntos bajo el mismo techo y, a menudo, con un puesto de trabajo en la ciudad. También inició la construcción de un templo tradicional siguiendo el modelo japonés, el Centro de la Montaña, en las montañas del sur de California, a más o menos dos horas en coche de Los Ángeles.

Una de las cualidades de Maezumi Roshi era su manera de acoger la diversidad. Sus doce sucesores directos pudieron así seguir el sendero de sus innovaciones, encontrando cada cual su propio modo de adaptarse a las futuras generaciones de practicantes.

Para dar solamente unos cuantos ejemplos de esta diversidad, como ya hemos visto, Genpo Roshi desarrolló una comunidad zen internacional muy amplia y abrió centros residenciales en Estados Unidos. Más tarde, encontró la manera de combinar la formación tradicional del koan con el formato del Voice Dialogue de Hal y Sidra Stone, en el proceso interactivo llamado Big Mind, que fue muy exitoso y para el que el taller de trabajo parece ser el modelo más conveniente.

Bernie Glassman dirigió su atención, en primer lugar, a las formas sociales del budismo a través de su Peacemaker Order. John Daido Loori y Jan Chozen Bays fundaron monasterios en el norte de Nueva York y en Oregón, respectivamente, e implementaron muchos enfoques nuevos del zen en sus

programas. Charles Tenshin Fletcher es abate del Centro de la Montaña fundado por Maezumi Roshi.

No tengo espacio aquí para mencionar a todos los sucesores de Maezumi Roshi, pero se puede decir que lo que más los une es la diversidad: muchos tienen sucesores que tienen a su vez sucesores, y así ininterrumpidamente. A lo largo de los años, el número de representantes del linaje White Plum ha crecido de manera exponencial; la cantidad de personas influidas por las enseñanzas de Maezumi Roshi es ahora incalculable.

Aun así, si analizamos la presencia de la escuela Soto Zen en Occidente, vemos que en los últimos veinte años se han fundado muy pocos monasterios. La mayor parte de los practicantes, ordenados o no, no viven juntos en comunidad, sino que combinan la práctica con su vida familiar y laboral. En Europa sólo hay alrededor de cinco monasterios Soto oficiales, dirigidos en su mayoría por los discípulos de Taisen Deshimaru Roshi, con un programa diario para los residentes.

Cabría preguntarse, por supuesto, por qué necesitamos monasterios. El budismo zen siempre ha preconizado una práctica que esté al alcance de cada uno de nosotros; entonces ¿por qué complicarse con estructuras complejas e instituciones engorrosas? En realidad, varios maestros budistas, como Chögyam Trungpa, Traleg Kyabgon, Tsultrim Alione, Jack Kornfield o Bernie Glassman, todos monjes ordenados, decidieron dejar los hábitos y trabajar fuera del marco del monasterio. Bajo mi punto de vista, esa decisión les dio más libertad para explorar el Dharma de una manera novedosa y creativa y compartirlo con sus estudiantes.

Sin duda ese planteamiento tiene ventajas, pero también algunos inconvenientes a largo plazo, sobre todo si se convierte en el único modelo. Al parecer, ha llegado el momento de reexaminar e incluso de reinventar el papel de los monasterios y de los monjes.

Me parece evidente que, como en cualquier otro ámbito cultural, la tradición zen necesita contar con lugares en los que practicar de manera adecuada todos los días. De hecho, creo que sin monasterios el budismo no habría tenido ninguna posibilidad de sobrevivir al paso de los siglos.

Sin embargo, para adaptarnos a Occidente parece necesario hacer ciertas actualizaciones en el modelo tradicional de los monasterios. Tal y como yo lo veo, un monasterio moderno debería ser un lugar en el que los aspirantes a monjes tienen la oportunidad de practicar el zen a tiempo completo, porque es su vocación, mientras los demás pueden seguir el mismo programa durante períodos cortos y regulares o bien unirse a los demás por un período más prolongado.

Tal vez el propósito principal de fundar un monasterio y mantenerlo es ofrecer a una comunidad de personas de mentalidad similar una razón para juntarse y trabajar en un proyecto común, en el que todos ayudan a todos en su desarrollo espiritual. El hecho de que esta «comunidad intencional»[10] esté formada por personas que de otra manera nunca se habrían conocido enriquece mucho la práctica en común.

En 2002, tras muchos años de práctica, sobre todo en Estados Unidos con Genpo Merzel Roshi y luego en Japón con Junyu Kuroda Rochi, mi esposa Tammy y yo, junto con un grupo de estudiantes entusiastas, fundamos el templo de Zen River (ya se ha comentado esto en la introducción de este libro). Considero que Zen River es nuestra contribución al mantenimiento del Dharma, y espero que perdure como un lugar en el que tradición y actualidad se complementan y donde una comunidad internacional de hombres y mujeres puede mantener su compromiso con una práctica continua.

Hace poco hemos empezado a emitir en streaming y a conectarnos con los miembros vía zoom y otros medios de comunicación. Ha demostrado ser una gran herramienta para difundir el Dharma, sobre todo a distancias grandes. Permite a la gente de cualquier sitio seguir una parte del programa diario y sentirse integrada en la comunidad. Aun así, también hemos comprobado que el monasterio –el edificio y los suelos–, así como el ambiente que se crea en él, son factores muy importantes a la hora de crear un sentimiento común en la práctica.

Hemos visto que es posible concebir nuestro mundo como un gran cuerpo que necesita muchas extremidades y órganos para funcionar. Algunos de nosotros podemos ser de mayor utilidad si ejercemos de ojos u oídos, mientras que otros pueden ser los brazos, las piernas, el corazón, los pulmones, el estómago o uno de esos misteriosos órganos, como el bazo, que nadie toma en consideración hasta que empiezan a fallar.

Algunas partes parecen más importantes que otras, pero no sólo cuenta lo que se ve. Uno de mis sucesores reemplazó el sistema eléctrico de todo el templo tratando con mucho empeño de que su trabajo pasara desapercibido, a pesar de ser absolutamente esencial. De la misma manera, algunos monasterios pequeños y desconocidos en las montañas pueden desarrollar aspectos importantes de la práctica que los otros han olvidado o no encuentran tiempo para hacer. En otras palabras: todos podemos asumir distintas responsabilidades para mantener vivo el Dharma, y el tiempo dirá qué efectos ha tenido nuestra contribución. A través de los siglos, innumerables personas de distintas culturas han desarrollado una gran variedad de estilos de budismo, preservando los métodos de los que hoy nos beneficiamos. La pregunta es, entonces: ¿cómo podemos contribuir nosotros al mantenimiento del Dharma para las generaciones futuras, y en qué

formato?

Durante muchos años en Zen River hemos organizado anualmente una «Semana para las familias», durante la cual nuestros participantes podían traer a sus hijos. El programa para esa semana incluía los elementos habituales de la práctica, pero adaptados, así como eventos deportivos y creativos especialmente pensados para los niños. Muchos de ellos venían cada año, y en algún momento se sentían preparados para dar el siguiente paso. De hecho, algunos han recibido el Jukai y participan en los sesshins con regularidad.

En la actualidad organizamos «Fines de semana para las mentes jóvenes» y un seminario de cinco días para personas de treinta años o menos. Durante su estancia, participan en varias de nuestras actividades habituales, más clases de pintura. Muchos de los participantes vienen de familias pequeñas y parecen sentirse muy atraídos ante la idea de unirse a una comunidad acostumbrada a vivir y practicar en grupo. Por otra parte, los residentes disfrutan de su curiosidad y de la energía de su juventud. Así, ambas partes se benefician de este encuentro.

¿UN NUEVO MODELO DE VIDA MONÁSTICA?

Durante un seminario organizado recientemente por el departamento europeo de la escuela Soto en la Gendronière, en Francia, una de las conferencias presentó una analogía interesante. Según el conferenciante, se puede decir que el budismo zen ha arraigado en Occidente y que incluso se ve el tronco, pero las ramas y las hojas todavía tienen que crecer. Quizás nuestros esfuerzos del presente sirvan para que las generaciones del futuro encuentren acomodo, y en ese caso nuestra responsabilidad a la hora de decidir qué dirección seguir es notable.

Cuando decidimos crear un templo de formación residencial, nos sentimos muy afortunados por el trabajo que Genpo Roshi había hecho con anterioridad durante los numerosos sesshins que realizó por Europa. Al transmitir el Dharma en sitios lejanos, sentó una amplia base sobre la que nosotros hemos podido seguir construyendo. De hecho, durante los años en los que Tammy y yo vivíamos y viajábamos con él, surgió repetidamente la idea de fundar un monasterio internacional en Europa, así que ya había cierto impulso en su comunidad de estudiantes. Para nosotros era, sencillamente, el paso siguiente, sobre todo porque después de recibir la transmisión del Dharma me dieron la oportunidad de ser su asistente y con frecuencia me pedían que lo sustituyera para dirigir los sesshins europeos.

Con el tiempo, llegamos a la conclusión de que había que crear un templo interior y otro exterior, lo que implicaba una comunidad cohesiva con una visión común, además de un terreno dotado con las instalaciones y la equipación necesarias. Para llevar a cabo el proyecto, Kuroda Roshi (Hojo-san) ha sido una ayuda inestimable: hizo todo lo que estaba en su mano para preservar el legado de su querido hermano.

Zen River se ha desarrollado en un lugar en el que los residentes generan un ambiente propicio para la práctica diaria a la que los laicos pueden unirse en cualquier momento. Nos sentimos felices de ver que ambas partes se sienten a gusto. Puede que este modelo sea provisional y sufra cambios en cualquier momento, pero por ahora parece funcionar muy bien. Sin ninguna duda, adjudica un papel nuevo a los monjes, que tienen la oportunidad no sólo de profundizar su propia práctica, sino también de ayudar a los otros con la suya. Mientras tanto, los laicos tienen la suerte de participar de lleno en el programa diario y en los sesshins junto a los monjes, lo que hace que las potencialidades de su cuerpo y su mente maduren más rápido que en otras circunstancias.

A lo largo de los años, he visto que tarde o temprano los practicantes oyen su llamada individual con mayor claridad y encuentran su función en el

contexto general de la visión budista. Eso puede suponer asumir un cometido específico en la comunidad zen, un determinado papel en la sociedad en su conjunto o sencillamente adoptar un enfoque distinto frente a las situaciones del día a día. Hay muchas maneras de beneficiar a los seres sintientes. En cualquier momento pueden surgir nuevas oportunidades de expresar la actividad de bodhisattvas, por lo que es importante estar atentos: tal vez recibamos señales claras sobre cómo proceder. No obstante, cuando las seguimos, esas señales empiezan a desaparecer y perdemos rápidamente el ímpetu y la inspiración.

Por suerte, siempre podemos confiar en los fundamentos del Buda, el Dharma y la Sangha para que nos ayuden a continuar. Por eso se recomienda que profundicemos nuestra práctica en todos los aspectos. Durante el zazen, nos abrimos a perspectivas inesperadas, durante los rituales se nos recuerda físicamente nuestro papel dentro de un todo global y armonioso, los sutras nos dan ejemplos inspiradores basados en aquellos que siguieron la llamada antes que nosotros, y los preceptos nos ayudan a determinar si nuestras intuiciones, lenguaje y acciones están de acuerdo con nuestra naturaleza de buda.

Así, incluso cuando estamos buscando nuestra función individual, nunca estamos realmente solos. La mayoría de los miembros de nuestra comunidad practican sobre todo en sus domicilios, pero para muchos el monasterio es «la casa lejos de casa», porque han visto que aprendemos mucho más estando juntos.

Hay un aspecto de nuestra práctica que requiere una mención especial: en la mayoría de las tradiciones budistas los monjes siguen la tradición Vinaya, que por supuesto incluye el celibato. Japón es una excepción a la regla, y como hemos visto su modelo es el que han adoptado la mayoría de las comunidades zen en Occidente. Normalmente, la ordenación no implica los votos Vinaya, incluso para los residentes del monasterio. De hecho, con frecuencia los monjes inician relaciones entre ellos, dentro de la comunidad. Unos cuantos monasterios están dirigidos por parejas casadas: Zen River es uno de ellos.

A pesar de que esto debe parecer raro a muchos budistas tradicionales, es el resultado de cómo han ido evolucionando las cosas, e incluye algunas ventajas evidentes, como la estabilidad social. En una de las pequeñas charlas estimulantes que Maezumi Roshi dio durante sus sesshins en Europa, nos alentó enfáticamente a Tammy y a mí a trabajar juntos y a ser ejemplo de un modelo nuevo de vida monástica.

No sabemos aún, por supuesto, si las generaciones futuras nos seguirán en este sentido. Zen River está todavía en su fase pionera, como ya se ha

dicho varias veces. Cuando hablo con mis colegas americanos, me doy cuenta de que les parecemos muy conservadores, pero cuando hablo con mis colegas asiáticos, ¡les parecemos muy muy modernos! Así pues, ¿qué somos? De verdad, no tenemos elección: tenemos que ser creativos. Tengo la esperanza, sin embargo, de que así seamos capaces de preservar algunos elementos de la práctica.

Es evidente que hoy en día se valoran las relaciones íntimas y que no todo el mundo considera que el celibato sea una virtud. Sea como fuere, es un asunto delicado. Con o sin las reglas del celibato, el movimiento budista moderno ha tenido sus escándalos, la mayoría con referencia a relaciones sexuales entre maestros y estudiantes.

Dentro de nuestro linaje, Maezumi Roshi admitió su problema de alcoholismo,[11] y tanto él como Genpo Roshi confesaron que habían tenido relaciones extramatrimoniales con sus estudiantes. A pesar de haberlo reconocido sincera y públicamente, la conmoción que causaron sigue sintiéndose. Como consecuencia, la Asanga White Plum acordó establecer un código ético detallado y puso en marcha un proceso de quejas y de reconciliación.

En cualquier caso, no hay duda de que la prevención es el mejor remedio. Por eso prestamos tanta atención al estudio y a la práctica de los preceptos budistas. Lo que sucedió ofrece koans de vida que son desconcertantes –para mí personalmente y para nuestra comunidad–, y tratamos de aprender de ellos lo mejor que podemos. Ver a reputados maestros trabajar con sus imperfecciones nos alienta a enfrentarnos a nuestros demonios con mayor urgencia. Efectivamente, la práctica es continua.

CONFIRMACIÓN

Me gustaría concluir con un tema que Dogen Zenji aborda en el capítulo «Juki» del Shobogenzo. Juki se puede traducir como «confirmación» o «certificación», pero el término original en sánscrito significa «la predicción de la budeidad». Dogen Zeji cita el capítulo 7 del Sutra del loto, en el que el Buda predice que todos los que están escuchando en su asamblea alcanzarán, sin excepción, la iluminación perfecta y total.

Al parecer, sólo con escuchar una palabra del sutra y sentir alegría es suficiente, tanto para recibir la confirmación en el momento como para recibirla siempre. En otras palabras, Shakyamuni nos confirma constantemente, pero a través de diferentes voces. Todo y todos nos llaman por nuestro nombre, todo el tiempo.

Por supuesto, algunos lo oímos, mientras que otros, no. Como hemos visto, la mayor parte de nosotros somos budas que niegan serlo; somos como el hijo pródigo descrito en el propio Sutra del loto: fue necesario que pasara mucho tiempo antes de que el hijo se ganara la confianza necesaria de su padre para que este lo confirmara como el heredero legítimo de la fortuna familiar.

Siempre pienso que debió de ser difícil para el padre: él nunca dudó de que se trataba de su hijo, y lo confirmó constantemente, pero el hijo no se reconocía a sí mismo y tuvo que asumir poco a poco su papel.

Del mismo modo, puede llevarnos un tiempo llegar a estar a la altura. Muchas tradiciones creen que hay que atravesar distintas vidas para lograrlo. En el zen pensamos que esta es la vida que hemos estado esperando para hacerlo; somos increíblemente afortunados de haber aterrizado en ella. ¿Quién sabe por dónde habremos estado merodeando durante los últimos kalpas?

Otra razón por la que nos es difícil creer en nuestra confirmación búdica es que tenemos muchos prejuicios sobre nosotros mismos y sobre la budeidad. Quizás estemos esperando algo que no va a ocurrir y entonces no estaremos preparados para lo que ocurrirá. Por ejemplo, es muy tentador pensar que un día nos libraremos de nuestra confusión y nos sentiremos felices. La infelicidad no volverá a golpearnos y seremos capaces de vencer todas nuestras depresiones. Sin embargo, no parece que funcione así: nuestro despertar nos ayuda a aclarar nuestra confusión, pero no se puede decir que la iluminación excluya la confusión, como la felicidad no excluye la tristeza. Parecerá raro, pero son buenas noticias: significa que no tenemos que esperar a que nuestra infelicidad se acabe de una vez por todas.

Podemos permitirnos ser felices en casi cualquier situación, al igual que una obra de arte nos conmueve profundamente sin que importe si lo que representa es algo alegre o triste.

Últimamente he estado pensando que la verdadera compasión es el resultado de combinar una gran alegría y una gran tristeza: los bodhisattvas se sienten muy felices por haber encontrado la joya que cada cual esconde, y al mismo tiempo se sienten muy apenados porque ven el daño que provoca que la mayor parte de nosotros no la reconozca y valore.

Puede ser útil recordar que independientemente de la fuerza del despertar a nuestra naturaleza búdica, seguimos siendo seres humanos en esta vida. Y hay algo interesante que nos caracteriza como seres humanos: tendemos a cometer errores. Claro, no tendríamos que cometerlos, no deberíamos sentirnos infelices, enfermar, enojarnos o sentirnos confusos; no tendría que haber violencia, conflictos o guerras; no tendría que haber…, ¡pero, por supuesto, los hay! Una de las transformaciones importantes que la práctica zen facilita es que empezamos a apreciar nuestros defectos en lugar de odiarlos. Para encontrar nuestra llamada de bodhisattvas y ver de qué manera podemos beneficiar al mundo, primero tenemos que reconocer nuestra confusión. Se trata de un requisito previo que permite sentir la urgencia de la práctica. Así pues, en cierta manera la confusión es el punto de partida para el desarrollo de la sabiduría. Siempre he considerado a Maezumi Roshi como alguien tremendamente iluminado, pero varias veces le oí decir: «Preferiría estar confuso».

Tal vez parezca contradictorio, pero la confirmación no sólo nos hace más fuertes y seguros de nosotros mismos, sino también más abiertos y vulnerables. Nos sentimos inspirados a ir más allá de nuestra actitud crítica habitual y, en lugar de encontrar fallos, encontramos perfección y belleza.

Ni los maestros ni los estudiantes son perfectos, pero lo que ocurre entre ellos puede serlo. Por mi parte, he llegado a la conclusión de que soy feliz si me doy cuenta de que puedo aprender más, y la sabiduría popular dice que podemos aprender, sobre todo, de nuestros errores.

¿Cómo podemos seguir inventándonos a nosotros mismos y sentir alegría al descubrir nuevas maneras de afrontar los interminables retos de la vida? A veces pienso que una actitud crítica debería estar reservada para los jóvenes: la mayoría de los adolescentes tienen que rebelarse contra sus padres u otras figuras de autoridad para encontrar sus propios estándares. Pero cuando el Buda Shakyamuni nos confirma, nosotros mismos nos convertimos en la autoridad.

Aun habiendo sido bendecidos con la confirmación del Buda, podemos

sentirnos impostores, falsos budas, pero cuando empezamos a fluir, incluso sencillamente copiando a los ancestros, una y otra vez, algo empieza a crecer en nosotros.

Si trabajamos junto a un maestro y a un grupo de compañeros de la Sangha que nos ayudan, si practicamos el zazen durante largas sesiones, si entrenamos suficiente con los koans, si nos postramos muchas veces, si cantamos muchos sutras, si estudiamos numerosos textos de los grandes maestros y si realizamos muchas acciones compasivas con el cuerpo, la mente y el habla, entonces la confirmación empezará poco a poco a florecer.

En el mismo capítulo del Shobogenzo que he citado al principio de este apartado, Dogen Zenji escribe:

Confirmación es «cuando mi enseñanza esencial te alcanza y se eleva con fuerza en el mundo». Confirmación es cuando «tú eres así; yo soy así». La confirmación es un hito. La confirmación se encuentra más allá de lo que conoces. La confirmación es el rostro que sonríe.[12]

La última línea se refiere a la transmisión del Buda Shakyamuni a Mahakasyapa:

El Honrado por el Mundo hizo girar una flor en sus manos y guiñó los ojos, y Mahakasyapa sonrió abiertamente. El Honrado por el Mundo dijo: «Tengo la joya del verdadero ojo del Dharma y la maravillosa mente del nirvana. Entrego todo esto a Mahakasyapa».[13]

En ese momento hubo confirmación, pero ¿quién confirma a quién? El Buda confirmó a Mahakasyapa, pero Mahakasyapa confirmó al Buda. De no haberlo hecho, el Buda se habría quedado ahí mucho tiempo. Nadie más había notado que estaba haciendo girar una flor en sus manos mientras guiñaba los ojos. ¿Y qué hay de la flor? ¿Puedes imaginar ser esa flor, girando en sus manos sin que nadie se percate? ¿Cómo te sentirías? Muy sola, supongo. Así, la flor también es confirmada.

La única pregunta relevante es: ¿estamos preparados para eso? ¿Podemos aceptar la confirmación de todo y de todos, al mismo tiempo que aceptamos la responsabilidad de confirmar nosotros a todo y a todos? Parece ser que esto es lo que se necesita para garantizar la supervivencia del Budadharma más allá de nuestro lapso de vida y para asegurarnos de que sigue vivo para las próximas generaciones.

Tal como yo lo veo, necesitamos al Budadharma y el Budadharma nos necesita a nosotros. Como vivimos en el mundo más interconectado de la historia de la humanidad, tenemos a nuestro alcance todas las herramientas a nuestra disposición para reconocer nuestra naturaleza universal y nuestro

papel a escala global. Utilicémoslas bien.

Agradecimientos

Es para mí una verdadera alegría que este libro haya sido traducido al español. El zen siempre ha desafiado las fronteras y hoy por hoy sus practicantes conforman una comunidad mundial. Por eso, además de la versión original en inglés, la versión española es muy bienvenida.

Quisiera expresar mi profunda gratitud a mi amigo y hermano espiritual Pablo d'Ors, quien ayudó a encontrar la editorial española para Llamada intemporal, respuesta puntual y cuya amabilidad lo ha conducido a escribir el prólogo. Me hace muy feliz extender este agradecimiento a Joan Tarrida, quien se hizo cargo de la parte final del proceso, es decir, de la edición del texto en español. Liliann Shurei Manning, una de mis alumnas en el templo de Zen River, ha sido la principal responsable de la traducción: no puedo agradecerle lo suficiente su sincera dedicación al proyecto y las interminables horas de trabajo que debió de emplear para llevarlo a buen puerto. Muchas gracias también a mi sucesor Jorge Ryusho López-Dóriga y a nuestra amiga María Oliva Márquez Sánchez: ambos ayudaron a Liliann con la traducción.

Mientras me disponía a escribir estos agradecimientos, sentí que mi mente se saturaba rápidamente. El linaje entero de los ancestros del Dharma que recitamos cada mañana apareció delante de mis ojos. Hasta sentí que mis rodillas se doblaban como en las postraciones del oficiante cuando recitamos sus nombres.

Puesto que es mejor que me limite a una selección que pueda gestionar, quiero, en primer lugar, expresar mi gratitud a Genpo Merzel Roshi, mi maestro durante muchos años: él me enseñó a no dejar de restregar cuerpo y mente para eliminar los residuos pegajosos de la confusión, a atreverme a abrir los ojos al menos hasta cierto punto y así permitir la aparición de nuevas perspectivas en torno a asuntos triviales. Mi gratitud se extiende, naturalmente, a su maestro Maezumi Roshi, uno de los grandes pioneros del Dharma de nuestro tiempo, con quien tuve la suerte de encontrarme en momentos decisivos, a ambos lados del Atlántico. Su hermano Junyu Kuroda Roshi, la tercera persona a quien debo mi vida en el zen, me señaló complejidades y sutilezas del Dharma que sin él se me habrían escapado por completo.

Respecto a este libro, se basa tanto en la formación que recibí desde finales de los años setenta como en mi experiencia con estudiantes desde finales de los noventa. Describe cómo es nuestra práctica del zen en el templo Zen River, que es en gran medida fruto del trabajo de mucha gente. Así, quiero mostrar mi agradecimiento a todos los miembros de nuestra extensa comunidad que han ayudado al templo de muchas maneras, que han

seguido el programa que tenemos y lo han puesto a prueba. Todo ello me ha inspirado a desarrollar y aclarar los distintos elementos de la práctica, buscando soluciones para cada situación concreta.

El libro se basa en las transcripciones de las charlas sobre el Dharma. Me ha llevado un tiempo ponerlas en orden. Transformar la palabra oral en texto escrito ha sido un reto; superarlo y obtener este resultado ha sido posible gracias a la experiencia, entusiasmo y diligencia de sus tres editores. Por ello, quisiera expresar mi gratitud, en primer lugar, a Tessa Gyosei Overbeek, monja residente en el templo Zen River que realizó una gran parte de la transcripción, diseñó el orden de los capítulos y se encargó de otras muchas tareas de edición. También a Paul Taian Davies, inglés residente en España y uno de nuestros miembros más dedicados, quien examinó escrupulosamente todo el texto e hizo una serie de correcciones, sobre todo de vocabulario y gramática. Y a Wynn Seishin Wright, practicante americana con quien he trabajado durante diversos años sobre muchos textos del Dharma y que ha creado el glosario.

También quiero mostrar mi agradecimiento a mi sucesor del Dharma Robert Doin van de Roer, nuestro brujo de los ordenadores: él ha dado formato a este libro. También a mis otros sucesores: Peter Gakudo den Hollander, la difunta Anjo Koren Kasman, Simon Senko de Boer, Helma Jifu Vulink, Jorge Ryusho López-Dóriga, Hans Daishin Fisher e Ingrid Ranka de Hullu; todos han jugado un papel decisivo en el desarrollo de los elementos de la formación tal como aquí se la describe. Gracias también a nuestros ingeniosos titulares del Dharma Mike Daijo Wright, Gert Zen'etsu Klopman, Thijs Shin'yu Roest, Marisa Emyo González, Tine Chikyo Proper, Wayne Taikan Gregoire, Mieke Jyokun Eijkmans, Marloes Myokan Harkema y Dina Shorin Pasman por mantener en funcionamiento el templo. Un agradecimiento especial para Ingrid Shugetsu Appels, cuya amable energía puede mover montañas, y a Diane Musho Hamilton y Michael Mugaku Zimmerman por haberme invitado a dar una serie de cursos online para Two Arrows, en Salt Lake City. Aunque prácticamente todo el material del libro está basado en las enseñanzas del Dharma que se imparten en el templo de Zen River, una parte importante viene de las transcripciones de esos cursos.

Quiero también mencionar a mi hermana del Dharma Catherine Genno Pagès, que ha sido para mí un gran apoyo en la práctica zen; a mi hermano del Dharma Niko Sojun Tydeman y a algunos de los otros miembros seniors de la Assanga White Plum, especialmente al difunto John Daido Loori, a Jan Chozen, a Laren Hogen Bays, a Charles Tenshin Fletcher, a Wendy Egyoku Nakao y a Nicolee Jikyo McMahon; ellos me dieron la respuesta correcta en el momento adecuado.

Además, estoy muy agradecido a mis compañeros abadeses de los

templos europeos de la escuela Soto, especialmente a Jean-Pierre Taiun Faure, Fausto Taiten Guareschi, Ludger Tenryu Tenbreuil y Francisco Dokusho Villalba, por su cordial y leal camaradería; a Shohaku Okumura y Dan Taigen Leighton por haber compartido sus valiosísimos conocimientos sobre Dogen; a Ryuko Yamamoto por haber impartido teishos (enseñanzas del Dharma) tan candentes de koans; a Kaz Tanahashi por mostrarme el camino del budista artístico y a Jerry Hirano por nuestros profundos diálogos sobre el Dharma.

Agradezco a Koichi Isoda que sea un hermano tan cercano del Dharma, a Taiken Yokoyama por sus habilidades en las relaciones internacionales, a Yusho Sasaki y Seido Suzuki por contribuir a la construcción del puente entre Japón y Europa de la escuela Soto Zen, a Hojun Szpunar por su excelente trabajo de traductor y a Shuho Go por su entusiasmo a la hora de ayudarme a encontrar escrituras budistas.

También quiero mostrar mi agradecimiento a mi querida hija Maartje, por mantener alto mi ánimo y la inspiración siempre activa.

Para concluir, agradezco a mi fabulosa esposa y compañera del Dharma Tamara Myoho Gabrysch su siempre indispensable ayuda. Sin ella nada habría podido suceder. Además, sus estupendos menús nos mantienen en forma y en buena salud. Para ella, nueve postraciones y más por soportarme.

Notas

INTRODUCCIÓN

1. Esta cita proviene de «Yasutani Roshi's Introductory Lectures», en Philip Kapleau (ed.), The Three Pillars of Zen: Teaching, Practice, and Enlightenment, traducción Kyozo Yamada Roshi y Philip Kapleau, Nueva York, Anchor Books, 2000, pp. 33-34 (ed. en español: Los tres pilares del zen: enseñanza, práctica, iluminación, Madrid, Gaia Ediciones, 2006). Muchas otras fuentes relatan con variaciones la historia de la iluminación del Buda Shakyamuni. Véase, por ejemplo, Peter N. Gregory, Tsung-mi and the Sinification of Buddhism, Honolulu, Kuroda Institute, University of Hawai'i Press, 2002. La versión original emplea términos ligeramente distintos, en el capítulo 37 del Sutra avatamsaka. Véase «Manifestation of Buddha», en Thomas Cleary (trad.), The Flower Ornament Scripture, Boston, Shambhala, 1993, pp. 1002-1003. Una descripción interesante del uso y la relevancia de estas palabras del Buda dentro de la tradición zen se encuentra en Isshū Miura y Ruth Fuller Sasaki, Zen Dust: The History of the Koan and Koan Study in Rinzai (Linji) Zen, edición revisada, Melbourne y Basilea, Quirin Press, 2015, pp. 227-229.

2. Thomas Cleary (trad.), Transmission of Light: Zen in the Art of Enlightenment by Zen Master Keizan, Boston, Shambhala, 2002, p. 1.

3. Philip Kapleau (ed.), The Three Pillars of Zen, op. cit., pp. 33-34.

4. Véase, por ejemplo, Mark Blum (trad.), The Nirvana Sutra: Volume 1, Moraga (California), BDK America, Inc., 2013, y William H. Grosnick (trad.), «Tathagata-garbha Sutra», en Donald S. Lopez (ed.), Buddhism in practice, Princeton, Princeton University Press, 1995.

5. Buddhist Text Translation Society, The Surangama Sutra: A New Translation with Excerpts from the Commentary by the Venerable Master Hsuan Hua, Talmage (California), Buddhist Text Translation Society, 2009, pp. 234-235.

6. A. V. Grimstone (ed.), Two Zen Classics: Mumonkan and Hekiganroku, traducción de Katsuki Sekida, Nueva York, Weatherhill, 1977, p. 375.

7. Caso 16 del Hekiganroku, «Kyosei's Inside Outside», traducción del currículo de White Plum.

CAPÍTULO 1. LOS CUATRO MODOS DE MEDITACIÓN

1. Se trata de una cuestión complicada que da lugar a diferentes puntos de vista. Véase, por ejemplo, Yasutani Roshi, «The Five Varieties of Zen», en

Philip Kapleau (ed.), The Three Pillars of Zen: Teaching, Practice, and Enlightenment, traducción de Kyozo Yamada Roshi y Philip Kapleau, Nueva York, Anchor Books, 2000, pp. 48-53 (ed. en español: Los tres pilares del zen: enseñanza, práctica, iluminación, Madrid, Gaia Ediciones, 2006); Ko'un Yamada, «Is Zazen a Religion?», en Taizan Maezumi y Bernie Glassman (eds.), On Zen Practice: Body, Breath & Mind, Boston, Wisdom Publications, 2002, pp. 73-76; y Robert H. Sharf, «Is Mindfulness Buddhist? (and Why it Matters)», en Transcultural Psychiatry, 52, n.º 4, agosto de 2015, pp. 470-484, especialmente pp. 476-479.

2. La grabación puede obtenerse a través de la oficina de Zen River.

3. Taizan Maezumi, «Commentary on the Way of Everyday Life», en Taizan Maezumi y Bernie Glassman (eds.), On Zen Practice, op. cit., pp. 139-160.

4. Zen Master Seung Sahn, The Compass of Zen, Hyon Gak Sunim (ed.), Boston y Londres, Shambhala, 1997, p. 349 (ed. en español: La brújula del zen, Barcelona, La Liebre de Marzo, 2014).

5. Kazuaki Tanahashi (ed.), Enlightenment Unfolds: The Essential Teachings of Zen Master Dogen, Boston y Londres, Shambhala, 1999, p. 32.

6. Thomas Yuho Kirchner (ed.), The Record of Linji, traducción y comentarios de Ruth Fuller Sasaki, Honolulu, University of Hawai'i Press, 2009, p. 266 (ed. en español: Las enseñanzas zen del maestro Lin-chi, traducción mediada del inglés [de Watson Burton] al español de Fernando Pardo, Barcelona, La Liebre de Marzo, 2011).

7. Bassui Tokusho, «Dharma Talk on One-Mind», en Philip Kapleau (ed.), The Three Pillars of Zen, op. cit., pp. 169-172.

8. Maestro Xuyun, «Huatou and the Doubt Sensation», en Chan Master Sheng-Yen (ed.), Attaining the Way: A Guide to the Practice of Chan Buddhism, Boston y Londres, Shambhala, 2006, pp. 97-102.

9. A continuación se ofrecen ejemplos de maestros que han utilizado la frase: «dirigir la propia luz a nuestro interior»:

Hui Neng (Daikan Eno) (617-713): «Hui Ming preguntó luego: "Si ponemos aparte la expresión secreta y su relevancia secreta, como ya se ha comentado, ¿existe otro significado secreto?". Hui Neng dijo: "Lo que se te ha comentado no es secreto. Si diriges tu propia luz a tu interior, el secreto está contigo"». En Buddhist Text Translation Society, The Sixth Patriarch's Dharma Jewel Platform Sutra, Burlingame (California), Buddhist Text Translation Society, 2002, p. 106.

Shitou Xiqian (Sekito Kisen) (700-790): «Dirige tu propia luz para que brille en tu interior y luego, simplemente, regresa. No es posible ni enfrentarse ni dar la espalda a la fuente vasta e inconcebible». De «Song of the Grass-Roof Hermitage», en Taigen Dan Leighton (ed.), Cultivating the Empty Field: The Silent Illumination of Zen Master Hongzhi, traducción de Taigen Dan Leighton con Yi Wu, Boston, Tuttle Publishing, 2000, p. 58.

Guifeng Zongmi (780-841): «Seguidores de la Vía, atended a lo que os digo: si queréis alcanzar la budeidad debéis discernir completamente lo grueso de lo sutil, las raíces de las ramas. Así lograréis apartar las ramas, ir a las raíces y dirigir la propia luz sobre el origen mental». En Peter N. Gregory: Inquiry into the Origin of Humanity: An Annotated Translation of Tsung-mi's Yuan jen lun with a Modern Commentary, Honolulu, Kuroda Institute, University of Hawai'i Press, 1995, p. 62.

Linji Yixuan (Rinzai Gigen) (muerto en 866): «Cuando al oír estas palabras dirijáis vuestra luz a vuestro interior y no busquéis en otro sitio, entonces sabréis que vuestro cuerpo y vuestra mente no son diferentes de los cuerpos y mentes de los budas-patriarcas, y que por el momento no tenéis que hacer nada: es lo que se llama "obtener el Dharma"». En Thomas Yuho Kirchner (ed.), The Record of Linji, op. cit., p. 266.

Yuanwu Keqin (Engo Kokugon) (1063-1135): «Lo más importante para la gente con grandes facultades y una sabiduría penetrante es dirigir su propia luz mental y dejar que brille y que despierte con claridad su mente antes de que ningún pensamiento pueda surgir». En J. C. Cleary y Thomas Cleary (trads.), Zen Letters: Teachings of Yuanwu, Boston, Shambhala, 1994, p. 85.

Bojo Chinul (o Jinul) (1158-1210): «Lo que me acaba de preguntar eso es precisamente tu mente de vacío y de calma: un despertar luminoso. ¿Por qué no rastrear su resplandor en vez de buscarlo fuera?». De «Secrets of Cultivating the Mind», en Robert E. Buswell (trad.), Tracing Back the Radiance: Chinul's Korean Way of Zen, Honolulu, University of Hawai'i Press, 1991, p. 104.

Eihei Dogen (1200-1253): «Todos, sin excepción, se aferran a la joya que brilla por la noche. Todas las casas abrazan la joya del monte Jing. A no ser que dirijamos la luz y la hagamos brillar en nuestro interior, ¿cómo mantendremos cerca de nosotros esa joya cuando nos sintamos perdidos ahí fuera, en el campo?». En Taigen Dan Leighton (ed.), Dogen's Extensive Record: A Translation of the Eihei Koroku, traducción de Taigen Dan Leighton y Shohaku Okumura, Boston, Wisdom Publications, 2004, p. 268.

Muso Soseki (1271-1351): «Pero incluso si te deshaces de todas tus concepciones del bien y del mal y dejas de distinguir entre el yo y los demás,

si aún no has visto tu Rostro Original, el previo al nacimiento de tus padres, no te pueden considerar un verdadero seguidor de la Vía. Debes dirigir tu propia luz hacia ti mismo e iluminar tu mente. ¿Quién distingue entre el yo y los otros y da pie a pensamientos sobre el bien y el mal, la ganancia y la pérdida?». De Muso Soseki, Dialogues in a Dream: Muchu Mondo, traducción de Thomas Yuho Kirchner y Fukazawa Yukio, Kyoto, Tenryu-ji Institute for Philosophy and Religion, 2010, p. 119 (ed. en español: Diálogos en el sueño [Muchu Mondo], traducción de Pedro Castro, Madrid, Miraguano Ediciones, 2019).

Bassui Tokusho (1327-1387): «Para despertar tu mente debes mirar, en primer lugar, en la fuente de la que surgen los pensamientos. Durmiendo y trabajando, de pie y sentado, pregúntate profundamente y con un gran deseo por responder: "¿Cuál es mi propia mente?"». De «Dharma Talk on One-Mind», en Philip Kapleau (ed.), The Three Pillars of Zen, op. cit., p. 180.

Hakuin Ekaku (1686-1769): «Pero si diriges tu mirada a tu interior / y eres testigo de la verdad de la naturaleza del Yo, / la naturaleza del Yo que es no-naturaleza, / habrás ido más allá del conocimiento de la sofistería». De «Song of Zazen» (Zazen Wasan), en Zenkei Shibayama, A Flower Does not Not Talk: Zen Essays, Rutland y Tokyo, Tuttle Publishing, 1993, p. 66.

Master Xuyun (1840-1959): «Los maestros ancestrales señalaban directamente a la mente y [revelaban que] ver la naturaleza del [yo] conduce a la budeidad, como Bodhidharma, el Primer Patriarca, [decía] "calmad la mente" y el sexto Patriarca [Huineng] enseñaba a "ver la naturaleza del yo"». De Chan Master Sheng-Yen (ed.), Attaining the Way, op. cit., p. 97.

10. Buddhist Text Translation Society, The Surangama Sutra, op. cit., pp. 205-248.

11. N. de la T.: según las reglas del baño de los monjes.

12. Kazuaki Tanahashi (ed.), Enlightenment Unfolds, op. cit., pp. 32-33.

13. Caso 6 del Denkoroku, «The Sixth Patriarch, Mishaka Sonja (Mikkaka Arya)», traducción del currículo de White Plum.

14. Muso Soseki, Dialogues in a Dream: Muchu Mondo, op. cit., p. 114.

15. Taigen Dan Leighton (ed.), Cultivating the Empty Field: The Silent Illumination of Zen Master Hongzhi, traducción de Taigen Dan Leighton y Yi Wu, Boston, Tuttle Publishing, 2000, pp. 69-70.

16. Tozan Ryokai, «Precious Mirror Samadhi», en Soto School Scriptures for Daily Services and Practice, traducción de Sotoshu Shumucho, Tokyo,

Sotoshu Shumucho y Soto Zen Text Project, 2001, p. 33.

17. Zenkei Shibayama (ed. y trad.), The Gateless Barrier: Zen Comments on the Mumonkan, Berkeley y Londres, Shambhala, 1974, p. 22 (ed. en español: La barrera sin puertas. Comentarios zen al Mumonkan, Barcelona, La Liebre de Marzo, 2006).

18. Ibid., p. 244.

19. Charles Luk (ed. y trad.), The Vimalakirti Nirdesa Sutra, Berkeley y Londres, Shambhala, 1972, p. 100.

20. Peter N. Gregory, Tsung-mi and the Sinification of Buddhism, Honolulu, Kuroda Institute, University of Hawai'i Press, 2002, p. 240.

21. Anton Tenkei Coppens (ed.), Teaching of the Great Mountain: The Zen Teachings of Maezumi Roshi, Clarendon (Vermont), Tuttle Publishing, 2001, p. 14.

22. Taigen Dan Leighton (ed.), Dogen's Extensive Record: A Translation of the Eihei Koroku, traducción de Taigen Dan Leighton y Shohaku Okumura, Boston, Wisdom Publications, 2004, pp. 257-258.

23. Ibid., p. 258.

24. Shohaku Okumura y Taigen Daniel Leighton (trads.), The Wholehearted Way: A Translation of Eihei Dogen's Bendowa, with Commentary by Kosho Uchiyama Roshi, Clarendon (Vermont), Tuttle Publishing, 1997, p. 19.

25. La palabra dharma es un principio básico del budismo que puede tener diferentes significados. Los más importantes son: 1) ley universal, verdad o realidad; 2) enseñanzas del Buda; 3) manifestaciones de la realidad (también apariencias, cosas o fenómenos).

26. Sandokai puede traducirse como «identidad de lo absoluto y de lo relativo» o «armonía de la diferencia y de la igualdad». En Zen River lo traducimos como «relativo y absoluto son uno».

27. Taigen Dan Leighton (ed.), Cultivating the Empty Field, op. cit., pp. 69-70.

28. Chan Master Sheng-Yen y Dan Stevenson, Hoofprints of the Ox: Principles of the Chan Buddhist Path as Taught by a Modern Chinese Master, Oxford, Oxford University Press, 2001, p. 142.

29. A pesar de que la práctica del zen puede aliviar los problemas psicológicos y emocionales, algunas personas también necesitan un psicoterapeuta de confianza o un psiquiatra cualificado que evalúe sus necesidades particulares. Es más: la gente que sufre de problemas mentales serios, como la ansiedad severa, traumas o psicosis, debería consultar con un profesional en salud mental antes de empezar un retiro intenso de meditación.

30. Muso Soseki, Dialogues in a Dream: Muchu Mondo, op. cit., pp. 115-116.

31. Chögyam Trungpa, The Myth of Freedom, edición de John Baker y Marvin Casper, Boston y Londres, Shambhala, 2002, p. 70 (ed. en español: El mito de la libertad, Barcelona, Kairós, 1998).

32. Gudo Nishijima y Chodo Cross (trads.), Master Dogen's Shobogenzo, Book 1, Londres, Windbell Publications, 1994, pp. ix-x.

33. Yoshito S. Hakeda (trad. y com.), The Awakening of Faith: Attributed to Asvagosha, Nueva York, Columbia University Press, 1967, p. 101 (ed. en español: El despertar de la fe. Anónimo budista mahayana, traducción de Juan Masiá Clavel, Salamanca, Ediciones Sígueme, 2003).

34. Hakuin Ekaku, «The Single Hand», en John Daido Loori (ed.), Sitting with Koans: Essential Writings on Koan Introspection, Boston, Wisdom Publications, 2006, p. 218.

35. Yoshito S. Hakeda (trad. y com.), The Awakening of Faith, op. cit., p. 101.

36. He decidido no emplear el término shikantaza porque a menudo se considera que es una práctica que excluye la práctica del koan, y yo no creo que sea realmente así. Puede resultar interesante mencionar aquí que ese término no figura ni en el Genjo Koan de Dogen Zenji ni en el Fukan Zazengi, tampoco en el Eihei Koroku, que recopila las enseñanzas de sus últimos diez años. Podemos encontrarlo en su obra mayor Shobogenzo, pero ahí se combina frecuentemente con expresiones como «desposeyendo cuerpo y mente». Más aún: no debemos olvidar que Dogen Zenji tuvo que estar familiarizado con el uso de koans en la formación zen. Antes de ir a China para encontrarse con Tendo Nyojo, ya había estudiado con Myozen, el maestro japonés de la escuela Rinzai. En cualquier caso, siempre animaba a preguntarse qué ideas y conceptos manejamos, sobre todo en relación con el Dharma. Véase, por ejemplo, el punto 8 del Gakudo Yojinshu, de Dogen Zenji.

37. Véase, por ejemplo, Adittapariyaya Sutta: The Fire Sermon (sn 35.28), traducido del pali por Thanissaro Bhikkhu, disponible en: https://

www.accesstoinsight.org/ati/tipitaka/sn/sn35/sn35.028.than.html.

38. John Welwood, Toward a Psychology of Awakening: Buddhism, Psychotherapy, and the Path of Personal and Spiritual Transformation, Boston y Londres, Shambhala, 2002, p. 12.

39. Caso 25 del Hekiganroku, «Renge Ho's Staff», traducción del currículo de White Plum.

40. Mumonkan, caso 46, «Step Forward From the Top of a Pole», traducción del currículo de White Plum.

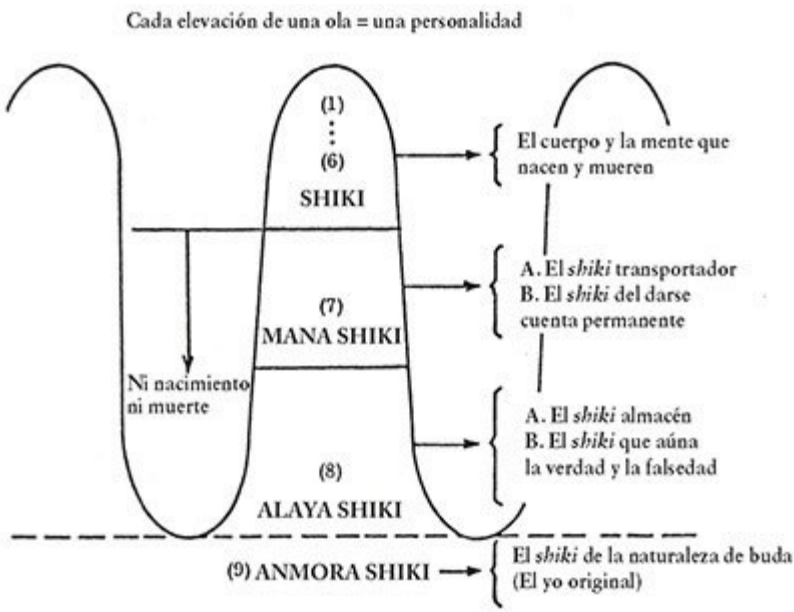
41. Peter N. Gregory, Tsung-mi and the Sinification of Buddhism, op. cit., p. 238.

42. Ibid., p. 239.

43. Véase, por ejemplo, Taizan Maezumi y Bernie Glassman (eds.), On Zen Practice, op. cit., p. 141.

44. Helen Josephine Baroni, The Illustrated Encyclopedia of Zen Buddhism, Nueva York, Rosen Publishing Group, 2002, p. 100.

45.



46. Hakum Yasutani, Eight Beliefs in Buddhism, traducción de Eido Tai Shimano, Jerusalén, Youval Tal Ltd., 1966 (reimpreso en Zen River Anthology,

1, Uithuizen, Zen River, 2015), pp. 138-141, (ed. en español: Ocho principios del budismo: enseñanzas de un maestro zen japonés, Ciudad de México, Yug, 2012).

47. Thomas Cleary, traductor de este texto de Hakuin, utiliza la expresión «cuatro cogniciones» en vez de «cuatro sabidurías».

48. Thomas Cleary, Kensho: The Heart of Zen, Boston y Londres, Shambhala, 1997, p. 77.

49. Ibid., p. 78.

50. Chan Master Sheng-Yen (ed.), Attaining the Way, op. cit., pp. 104-106.

51. Norman Waddell, Wild Ivy: The Spiritual Autobiography of Zen Master Hakuin, Boulder, Shambhala, 1999.

CAPÍTULO 2. INVESTIGANDO LOS KOANS

1. Zenkei Shibayama (ed. y trad.), The Gateless Barrier: Zen Comments on the Mumonkan, Berkeley y Londres, Shambhala, 1974, pp. 19-31 (ed. en español: La barrera sin puertas. Comentarios zen al Mumonkan, Barcelona, La Liebre de Marzo, 2006).

2. Caso 86 del Hekiganroku, «Unmon's Bright Light», traducción del currículo de White Plum.

3. J. C. Cleary y Thomas Cleary (trads.), Zen Letters: Teachings of Yuanwu, Boston, Shambhala, 1994, pp. 85-88.

4. Caso 79 del Hekiganroku, «Tosu's Buddha's Voice», traducción del currículo de White Plum.

5. Caso 11 del Hekiganroku, «Obaku and the Brewer's Lees». Traducción del currículo de White Plum.

6. Chögyam Trungpa, Journey Without Goal: The Tantric Wisdom of the Buddha, Boulder (Colorado), Prajna Press, 1981, pp. 59-60.

7. Philip Kapleau (ed.), The Three Pillars of Zen: Teaching, Practice, and Enlightenment, traducción de Kyozo Yamada Roshi y Philip Kapleau, Nueva York, Anchor Books, 2000, pp. 48-53 (ed. en español: Los tres pilares del zen: enseñanza, práctica, iluminación, Madrid, Gaia Ediciones, 2006).

8. Alexander Berzin, Wise Teacher, Wise Student: Tibetan Approaches to a Healthy Relationship, Ithaca, Snow Lion, 2010, pp. 58-60.

9. Thomas Yuho Kirchner (ed.), The Record of Linji, traducción y comentarios de Ruth Fuller Sasaki, Honolulu, University of Hawai'i Press, 2009, pp. 245-247 (ed. en español: Las enseñanzas zen del maestro Lin-chi, traducción mediada del inglés [de Watson Burton] al español de Fernando Pardo, Barcelona, La Liebre de Marzo, 2011).

10. Chan Master Sheng-Yen, Attaining the Way: A Guide to the Practice of Chan Buddhism, Boston, Shambhala, 2006, pp. 60-62 (extractos de la Parte Dos, «Discourse on Chan Training», de los registros del maestro Yuanyun Jiexian, traducido por J. C. Clearly y Guogu).

11. Hakum Yasutani, Eight Beliefs in Buddhism, traducción de Eido Tai Shimano, Jerusalén, Youval Tal Ltd., 1966 (reimpreso en Zen River Anthology 1, Uithuizen, Zen River, 2015), pp. 138-141 (ed. en español: Ocho principios del budismo: enseñanzas de un maestro zen japonés, Ciudad de México, Yug, 2012).

12. James Green (trad.), The Recorded Sayings of Master Joshu: The First Full English Translation, Londres, Altamira Press, 1998, p. xxii.

13. Charles Luk, Ch'an and Zen Teaching, First Series, Londres, Rider and Company, 1960, p. 14.

14. John Blofeld (trad.), The Zen Teaching of Huang Po: On the Transmission of Mind, Nueva York, Grove Press, 1958, p. 101.

15. Zenkei Shibayama (ed. y trad.), The Gateless Barrier, op. cit., p. 229. N. de la T.: Honrado por el Mundo es una de las maneras de referirse al Buda Shakyamuni.

16. Véase Patoda Sutta: The Goad-stick (an 4.113), traducido por Thanissaro Bhikkhu, disponible en: https://www.accesstoinsight.org/ati/tipitaka/an/an04/an04.113.than.html.

17. Shunryu Suzuki, Zen Mind, Beginner's Mind: Informal Talks on Zen Meditation and Practice, Boston y Londres, Weatherhill, 1970.

18. Zenkei Shibayama (ed. y trad.), The Gateless Barrier, op. cit., p. 158.

19. Burton Watson (trad.), The Lotus Sutra, Nueva York, Columbia University Press, 1993, p. 187.

20. Este koan está traducido del currículo de White Plum, en el que figura como el caso 55 de los «Introductory koans». La versión original aparece en Shumon kattoshu [Collection of Vines and Entanglements, «Recopilación de parras y enredaderas»] como el caso 26, «Xiangyan's Sound of a Bamboo».

21. Steven Heine (ed.), Dogen: Textual and Historical Studies, Nueva York, Oxford University Press, 2012, p. 257, nota 105.

22. Takashi James Kodera, Dogen's Formative Years in China, Londres, Routledge & Kegan Paul, 1980, pp. 60-61.

23. Se trata de una expresión común en el zen que se refiere al despertar. Véase Red Pine (trad.), The Platform Sutra: The Zen Teaching of Hui-neng, Berkeley, Counterpoint, 2006, p. 120, y John Blofeld, The Zen Teaching of

Huang Po, op. cit., p. 65. También el caso 23 del Mumonkan en Zenkei Shibayama (ed. y trad.), The Gateless Barrier, op. cit., p. 166.

24. Dennis Genp. Merzel, Big Mind, Big Heart: Finding Your Way, Salt Lake City, Big Mind Publishing, 2007, pp. 39-40.

CAPÍTULO 3. RITUAL ZEN

1. Zenkei Shibayama (ed. y trad.), The Gateless Barrier: Zen Comments on the Mumonkan, Berkeley y Londres: Shambhala, 1974, p. 122 (ed. en español: La barrera sin puertas. Comentarios zen al Mumonkan, Barcelona, La Liebre de Marzo, 2006).

2. Chaqueta y pantalón tradicionalmente japoneses que pueden usarse para trabajar (samu).

3. Traducción del Hotsuganmon (texto litúrgico de la escuela Soto extraído del Shobogenzo Keisei Sanshoku) realizada por el San Francisco Zen Center. Disponible en: https://www.sfzc.org/files/daily_sutras_Eihei_Koso_Hotsuganmon.

4. Kevin W. Kelly (ed.), The Home Planet, Boston, Da Capo Press, 1988, p. 138.

5. N. de la T.: en el budismo, la palabra «mérito» tiene un significado especial. Para más información, véase el glosario al final del libro.

6. Andrew Cooper, «The Future of Religion», en Tricycle: The Buddhist Review, xiv, n.º 1, otoño de 2004). Publicado en Zen River Anthology, 1, Uithuizen, Zen River, 2015, pp. 169-172.

7. Zenkei Shibayama (ed. y trad.), The Gateless Barrier, op. cit., p. 154.

8. Charles Luk (ed. y trad.), The Vimalakirti Nirdesa Sutra, Berkeley y Londres, Shambhala, 1972, p. 64.

9. El Sutra Vimalakirti incluye una anécdota según la cual Vimalakirti fingió una enfermedad y luego utilizó sus poderes trascendentes para colocar 32.000 grandes tronos con forma de león en su pequeño cuarto para acoger una gran asamblea de bodhisattvas y otros invitados que habían ido solamente para ver cómo estaba.

10. Hakum Yasutani, Eight Beliefs in Buddhism, traducción de Eido Tai Shimano, Jerusalén, Youval Tal Ltd., 1966 (reimpreso en Zen River Anthology, 1, Uithuizen, Zen River, 2015), pp. 138-141 (ed. en español: Ocho principios del budismo: enseñanzas de un maestro zen japonés, Ciudad de México, Yug,

2012).

CAPÍTULO 4. LA PRÁCTICA DEL ESTUDIO

1. Bhikkhu Bodhi (ed. y trad.), The Connected Discourses of the Buddha: A New Translation of the Samyutta Nikaya, vol. 1, Boston, Wisdom Publications, 2000, pp. 231-233.

2. Heinrich Dumoulin, Zen Buddhism: A History. Volume 1: India and China, traducción de James W. Heisig y Paul Knitter, Bloomington, World Wisdom, Inc., 2005, p. 85.

3. Red Pine (trad. y com.), The Lankavatara Sutra, Berkeley, Counterpoint, 2012, p. 73. Tathagata, tanto en sánscrito como en pali, se refiere al que ha alcanzado la verdad.

4. Ibid., p. 141.

5. Irmgard Schloegl (trad.), The Zen Teaching of Rinzai: The Record of Rinzai, Berkeley, Shambhala, 1975, p. 43.

6. Elizabeth Morrison, The Power of Patriarchs, Leiden, Brill, 2010, p. 107.

7. Gerry Shishin Wick (trad.), The Book of Equanimity, Boston, Wisdom Publications, 2005, p. 16.

8. Charles Luk (ed. y trad.), The Vimalakirti Nirdesa Sutra, Berkeley y Londres, Shambhala, 1972, pp. 110-111.

9. Daisaku Ikeda, The Flower of Chinese Buddhism, traducción de Burton Watson, Santa Monica, Middleway Press, 2009, pp. 112-113 (ed. en español: El budismo chino, Buenos Aires, Emecé Editores, 1993).

10. Thomas Cleary (trad.), The Flower Ornament Scripture, Boston, Shambhala, 1993, pp. 2-31.

11. Bhikkhu Bodhi (ed. y trad.), In the Buddha's Words: An Anthology of Discourses from the Pali Canon, Somerville, Wisdom Publications, 2005, pp. 66-67 (ed. en español: En palabras del Buddha. Una antología de discursos del canon pali, Barcelona, Kairós, 2019).

12. Donald S. Lopez (ed.), Buddhist Scriptures, Londres, Penguin Books, 2004; Edward Conze (ed.), Buddhist Scriptures, Harmondsworth, Penguin Books, 1959.

13. Edición del muy venerable Phra Brahmapundit, Common Buddhist Text: Guidance and Insight from the Buddha, Phra Nakhon Si Ayutthaya,

Mahachulalongkornrajavidyalaya University Press, 2018.

14. Chan Master Sheng-Yen, Faith in Mind: A Commentary on Seng Ts'an's Classic, edición de Karen Zinn, Boston y Londres, Shambhala, 2006, p. 5.

15. Caso 2 del Hekiganroku, «Joshu's The Supreme Way», traducción del currículo de White Plum.

16. Kazuaki Tanahashi (ed.), Enlightenment Unfolds: The Essential Teachings of Master Dogen, Boston y Londres, Shambhala, 1999, p. 32.

17. Hakuin Ekaku, «Song of Zazen», en The Essential Teachings of Zen Master Hakuin, traducción de Norman Waddell, Boston, Shambhala, 2010, p. xvii.

18. En el original en inglés, mind y heart.

19. Traducido al español: «plena consciencia».

20. Gampopa, Jewel Ornament of Liberation, traducción de Herbert V. Guenther, Rider & Company, 1974 (ed. en español: El precioso ornamento de la liberación, Madrid, Chäbsol, 2009).

21. Thomas Cleary (trad.), Flower Ornament Scripture, op. cit., p. 1002.

22. Ibid., pp. 702-704.

23. Ibid., p. 1489.

24. Los diez votos de Samantabhadra son los siguientes:

1. Rendir homenaje y respetar a todos los budas.

2. Apreciar a todos los budas.

3. Hacer numerosas ofrendas (por ejemplo, ser generosos).

4. Arrepentirse de las faltas y de los karmas maléficos.

5. Alegrarse de los méritos y virtudes de los demás.

6. Pedir a los budas que sigan enseñando.

7. Pedir a los budas que se queden en el mundo.

8. Seguir las enseñanzas de los budas en todo momento.

9. Acoger y beneficiar a todos los seres vivientes.

10. Transferir los méritos y las virtudes en beneficio de todos los seres.

25. Bhikkhu Bodhi (ed. y trad.), In the Buddha's Words, op. cit., p. 75. Nibbana es la traducción pali de nirvana (sánscrito).

26. Ibid., p. 89.

27. Término pali para «monje»; literalmente significa «mendigo».

28. Bhikkhu Nanamoli y Bhikkhu Bodhi (ed. y com.), The Middle Length Discourses of the Buddha: A Translation of the Majjhima Nikaya, Somerville, Wisdom Publications, 1995, p. 730 (ed. en español: Majjhima Nikaya: los Sermones Medios del Buddha, traducción y edición de Amadeo Solé-Leris y Abraham Vélez de Cea, Barcelona, Kairós, 1999).

29. Robert E. Buswell Jr. y Donald S. Lopez Jr., The Princeton Dictionary of Buddhism, Princeton, Princeton University Press, 2014.

30. Edward Conze (trad.), Buddhist Wisdom Books: The Diamond Sutra and the Heart Sutra, Londres, George Allen & Unwin Ltd., 1975, p. 68.

31. Se trata de una advertencia para no conceptualizar la vacuidad, para no convertirla en otra «cosa» definible a la que podemos apegarnos.

32. Heart Sutra, traducción de White Plum.

33. Donald S. Lopez Jr., «Inscribing the Bodhisattva's Speech: On the 'Heart Sūtra's' Mantra», History of Religions, 29, n.º 4, 1990, pp. 351-372, disponible en: http://www.jstor.org/stable/1062921.

34. Zen Master Seung Sahn, The Compass of Zen, edición de Hyon Gak Sunim, Boston y Londres, Shambhala, 1997, p. 139 (ed. en español: La brújula del zen, Barcelona, La Liebre de Marzo, 2014).

35. Buddhist Text Translation Society, The Surangama Sutra: A New Translation with Excerpts from the Commentary by the Venerable Master Hsuan Hua, Talmage (California), Buddhist Text Translation Society, 2009, pp. 182-183.

36. Thomas Cleary (trad.), Flower Ornament Scripture, op. cit., p. 362.

37. Hakum Yasutani, Eight Beliefs in Buddhism, traducción de Eido Tai Shimano, Jerusalén, Youval Tal Ltd., 1966 (reimpreso en Zen River Anthology, 1, Uithuizen, Zen River, 2015), (ed. en español: Ocho principios del budismo: enseñanzas de un maestro zen japonés, Ciudad de México, Yug, 2012).

38. A. F. Price y Mou-lam Wong (trads.), The Diamond Sutra & The Sutra

of Hui Neng, Boston, Shambhala, 1985.

39. Kazuaki Tanahashi (ed.), Treasury of the True Dharma Eye: Zen Master Dogen's Shobo Genzo, Boston, Shambhala, 2010, p. 696 (ed. en español: Eihei Dogen, Shōbōgenzō. La preciosa visión del Dharma verdadero, traducción dirigida por Dokushō Villalba, Barcelona, Kairós, 2015).

40. Ibid., p. 697.

CAPÍTULO 5. LOS PRECEPTOS ZEN

1. Anton Tenkei Coppens (ed.), Teaching of the Great Mountain: Zen Talks by Taizan Maezumi, Clarendon (Vermont), Tuttle Publishing, 2001, p. 107.

2. Dogen Zenji, Kyojukaimon, traducción de White Plum.

3. Disponible en: http://stonecreekzencenter.org/wp-content/uploads/2014/08/Precepts_Study.pdf.

4. Dogen Zenji, Kyojukaimon, traducción de White Plum.

5. Juan Mascaró (intr. y trad.), The Dhammapada: The Path of Perfection, Harmondsworth, Penguin Books, 1973, p. 62 (ed. bilingüe en español: Dhammapada, introducción de Juan Mascaró, traducción de Carlos Manzano, Barcelona, Penguin Clásicos, 2015).

6. H. T. Thich Tri Tinh, Van Hien Study Group y Sutra Translation Committee of the US & Canada, Brahma-Net Sutra, Moral Code of the Bodhisattvas (Bilingual Edition), Rye Brook, Van Hien Study Group & Sutra Translation Committee of the US & Canada, 2000), p. viii.

7. Ibid., pp. 11-12.

8. Véase la traducción de Taigen Daniel Leighton y Shohaku Okumura, Dogen's Pure Standards for the Zen Community: A Translation of Eihei Shingi, Albany, State University of New York Press, 1996.

9. H. T. Thich Tri Tinh, Van Hien Study Group y Translation Committee of the US & Canada, Brahma-Net Sutra, op. cit., p. 18.

10. «El Buda Shakyamuni, nuestro maestro, predijo que el próximo Buda sería Maitreya el Buda del amor. […] Es posible que el próximo Buda no tenga la forma de un individuo. El próximo Buda puede tener la forma de una comunidad, una comunidad que practique la comprensión y la amabilidad del amor, una comunidad que practique el vivir en plena consciencia. Y la práctica puede hacerse como grupo, ciudad o nación». Thich Nhat Hanh,

«The Next Buddha May Be a Sangha», Inquiring Mind, 10, n.º 2 (primavera de 1994), disponible en: https://www.inquiringmind.com/article/1002_41_thich-nhat_hanh/.

11. Kusan Sunim, The Way of Korean Zen, edición de Stephen Batchelor, traducción de Martine Batchelor, Boston y Londres, Weatherhill, 2009, p. 147.

12. Zenkei Shibayama (ed. y trad.), The Gateless Barrier: Zen Comments on the Mumonkan, Berkeley y Londres, Shambhala, 1974, p. 166 (ed. en español: La barrera sin puertas. Comentarios zen al Mumonkan, Barcelona, La Liebre de Marzo, 2006).

13. Este concepto se refiere a las iniciativas que vinculan la práctica budista con la acción social. Lo estableció Thich Nhat Hanh, inspirado por el movimiento chino y humanista de la reforma budista. Desde entonces, distintas organizaciones de Oriente y Occidente han ido adoptando el modelo. En el linaje de White Plum, la Zen Peacemaker Order, creada por el que en vida fue Tetsugen Bernie Glassman, es un buen ejemplo de budismo socialmente comprometido.

14. Irmgard Schloegl (trad.), The Zen Teaching of Rinzai: The Record of Rinzai, Berkeley, Shambhala, 1975, pp. 43-44.

15. Kazuaki Tanahashi (ed.), Treasury of the True Dharma Eye: Zen Master Dogen's Shobo Genzo, Boston, Shambhala 2010, p. 771 (ed. en español: Eihei Dogen, Shōbōgenzō. La preciosa visión del Dharma verdadero, traducción dirigida por Dokushō Villalba, Barcelona, Kairós, 2015).

16. «The Piano Has Been Drinking (not me)» es la canción de Tom Waits que figura en el álbum Small Change, de 1976.

17. Caso 10 del Hekiganroku, «Bokushu and the Empty-Head», traducción del currículo de White Plum.

18. Los «Preceptos de la mente única», atribuidos a Bodhidharma, tienen varias versiones, versiones que no fueron compuestas por Bodhidharma, sino que surgieron en Japón como parte de los esfuerzos de la escuela Tendai para establecer un nuevo Vinaya. La versión más antigua de las existentes de los «Preceptos de la mente única» de Bodhidharma es de mediados del siglo xv. Véase el material de estudio, titulado «La evolución de los preceptos», del congreso nacional de 2008 de la Soto Zen Buddhist Association, disponible en: http://stonecreekzencenter.org/wp-content/uploads/2014/08/Precepts_Study.pdf.

19. Dogen Zenji, Kyojukaimon, traducción de White Plum.

20. Bodhidharma [atribuido a], One Mind Precepts, traducción del currículo de White Plum.

21. Véase, por ejemplo, Patrul Rinpoche, Words of My Perfect Teacher: A Complete Translation of a Classic Introduction to Tibetan Buddhism, traducción del grupo Padmakara, New Haven y Londres, Yale University Press, 2010, p. 125.

22. Thomas Cleary (trad.), Secrets of the Blue Cliff Record: Zen Comments by Hakuin and Tenkei, Boston, Shambhala, 2000, pp. 177-178.

23. Thomas Yuho Kirchner (ed.), The Record of Linji, traducción y comentarios de Ruth Fuller Sasaki, Honolulu, University of Hawai'i Press, 2009, p. 265 (ed. en español: Las enseñanzas zen del maestro Lin-chi, traducción mediada del inglés [de Watson Burton] al español de Fernando Pardo, Barcelona, La Liebre de Marzo, 2011). El patriarca que aquí se menciona es, por supuesto, el legendario maestro Bodhidharma, quien de acuerdo con la tradición zen viajó de India a China para transmitir el sello de la mente de Buda. La pregunta «¿por qué el Bodhidharma llegó de Occidente?» es otra manera de preguntar «¿qué fue lo que llevaba consigo?» o «¿cuál es la esencia del zen?». Muchos maestros han dado respuestas enigmáticas que se citan con frecuencia en los diálogos del zen. Por ejemplo, el maestro Joshu dijo: «El árbol en el jardín de la entrada». Véase Thomas Cleary (trad.), Secrets of the Blue Cliff Record, op. cit., p. 56. El maestro Kyorin dijo: «Sentarse mucho tiempo cansa». Véase Zenkei Shibayama (ed. y trad.), The Gateless Barrier, op. cit., p. 259. Dogen Zenji dijo: «Cruzando sobre las olas azules y remotas durante tres años». Véase Steven Heine (ed.), Dogen and Soto Zen, Oxford, Oxford University Press, 2015, p. 103.

24. Damien Keown, Buddhism: A Very Short Introduction, Oxford, Oxford University Press, 2000, p. 32.

CAPÍTULO 6. LOS CINCO RANGOS DE TOZAN

1. Victor Hori (ed. y trad.), Zen Sand: The Book of Capping Phrases for Koan Practice, Honolulu, University of Hawai'i Press, 2003, p. 323 (n.º 8.89, tomado del caso 25 del Hekiganroku).

2. Caso 57 del Hekiganroku, «Unmon's Manifestation», traducción del currículo de White Plum.

3. Song of Zazen (Zazen Wasan), en Zenjei Shibayama, A Flower Does not Not Talk: Zen Essays, Rutland y Tokyo, Tuttle Publishing, 1993, p. 66.

4. John Blofeld (trad.), The Zen Teaching of Huang Po: On the Transmission of Mind, Nueva York, Grove Press, 1958, p. 93.

5. Esta estrofa aparece en Isshū Miura y Ruth Fuller Sasaki, Zen Dust: The History of the Koan and Koan Study in Rinzai (Linji) Zen, edición revisada, Melbourne y Basilea, Quirin Press, 2015, p. 64.

6. Albert Marquet, La bahía de Nápoles, 1909, óleo sobre lienzo, 62×80.3 cm. El cuadro está en el Museo del Hermitage, San Petersburgo, https://www.hermitagemuseum.org/wps/portal/hermitage/digital-collection/01.+Paintings/28355/.

7. Me sorprendió encontrar un análisis similar del cuadro de Marquet en el libro de John Welwood Towards a Psychology of Awakening. Welwood es un psicólogo clínico, psicoterapeuta y practica el budismo. En ese libro describe la dinámica forma-fondo y la aplica a nuestra mente. En esa dinámica interrelacional reconoce cuatro características. Aquí puede bastar mencionar la cuarta: «El terreno más amplio de la experiencia es una presencia pura y de interrelación inmediata que precede a la percepción de la diferencia entre sujeto y objeto». Véase John Welwood, Toward a Psychology of Awakening: Buddhism, Psychotherapy, and the Path of Personal and Spiritual Transformation, Boston, Shambhala, 2000, p. 71 (ed. en español: Psicología del despertar: budismo, psicoterapia y transformación personal, Barcelona, Kairós, 2002).

8. Tozan Ryokai, «Precious Mirror Samadhi (Hokyo zanmai)», en Soto School Scriptures For Daily Services And Practice, disponible en: https://global.sotozen-net.or.jp/eng/practice/sutra/pdf/01/06.pdf.

CAPÍTULO 7. LA PRÁCTICA CONTINUA

1. Kazuaki Tanahashi (ed.), Treasury of the True Dharma Eye: Zen Master Dogen's Shobo Genzo, Boston, Shambhala, 2010, p. 332 (ed. en español: Eihei Dogen, Shōbōgenzō. La preciosa visión del Dharma verdadero, traducción dirigida por Dokushō Villalba, Barcelona, Kairós, 2015).

2. Ibid., p. 333.

3. Taigen Dan Leighton (ed.), Dogen's Extensive Record: A Translation of the Eihei Koroku, traducción de Taigen Dan Leighton y Shohaku Okumura, Boston, Wisdom Publications, 2004, pp. 257-258.

4. Kazuaki Tanahashi (ed.), Treasury of the True Dharma Eye, op. cit, p. 104.

5. Vincent van Gogh, «Cartas para Emile Bernard. Arles, martes, 26 de junio de 1888», disponible en: http://www.vangoghletters.org/vg/letters/let632/letter.html.

6. Para más información al respecto, recomiendo el libro de Taigen Dan Leighton titulado Faces of Compassion: Classic Bodhisattva Archetypes and Their Modern Expression, Somerville, Wisdom Publications, 2012.

7. Andrea von Troschke y Andrew Laskos, Maezumi Roshi On Life and Death, VHS Video, Los Ángeles, 1995.

8. Para más detalles, véase John C. H. Wu, The Golden Age of Zen, Nueva York, Image Books Doubleday, 1996, p. 142.

9. Por ejemplo, Maezumi Roshi combinó el estilo de meditación de la escuela Soto (shikantaza) con la investigación del koan propia de la escuela Rinzai. También combinó procedimientos de las dos escuelas en otros elementos de la formación. Por ejemplo, durante el primer período de zazen de la mañana y el último período de la noche, los practicantes se sientan mirándose, esto es, al estilo Rinzai; durante los demás períodos de zazen miran a la pared, es decir, al estilo Soto.

10. Bhikkhu Bodhi (ed.), The Buddha's Teachings on Social and Communal Harmony: An Anthology of Discourses from the Pali Canon, Somerville, Wisdom Publications, 2016, pp. 111-125.

11. Para un relato sensible y perspicaz de ello, véase Dale S. Wright, «Humanizing the Image of a Zen Master: Taizan Maezumi Roshi», en Steven Heine y Dale S. Wright (eds.), Zen Masters, Nueva York, Oxford University Press, 2010, pp. 239-265.

12. Kazuaki Tanahashi (ed.), Treasury of the True Dharma Eye, op. cit, p. 389.

13. Caso 2 del Denkoroku, «The First Patriarch, Mahakasyap. Arya (Dai-isso Makakasho Sonja)», traducción del currículo de White Plum.

Bibliografía seleccionada

BLOFELD, John, trad. (1958): The Zen Teaching of Huang Po: On the Transmission of Mind, Nueva York, Grove Press.

BLUM, Mark, trad. (2013): The Nirvana Sutra: Volume 1, Moraga (California), BDK America, Inc.

BODHI, Bhikkhu, ed. y trad. (2005): In the Buddha's Words: An Anthology of Discourses from the Pali Canon, Somerville, Wisdom Publications (ed. en español: En palabras del Buddha. Una antología de discursos del canon pali, Barcelona, Kairós, 2019).

BODHI, Bhikkhu, ed. (2016): The Buddha's Teachings on Social and Communal Harmony: An Anthology of Discourses from the Pali Canon, Somerville, Wisdom Publications.

BUDDHIST TEXT TRANSLATION SOCIETY (2002): The Sixth Patriarch's Dharma Jewel Platform Sutra, Burlingame (California), Buddhist Text Translation Society.

— (2009): The Surangama Sutra: A New Translation with Excerpts from the Commentary by the Venerable Master Hsuan Hua, Talmage (California), Buddhist Text Translation Society.

BUSWELL, Robert E., trad. (1991): Tracing Back the Radiance: Chinul's Korean Way of Zen, Honolulu, University of Hawai'i Press.

BUSWELL JR., Robert E. y LOPEZ JR., Donald S. (2014): The Princeton Dictionary of Buddhism, Princeton, Princeton University Press.

CLEARY, Thomas, trad. (1993): The Flower Ornament Scripture, Boston, Shambhala.

— (1997): Kensho: The Heart of Zen, Boston y Londres, Shambhala.

— (2000): Secrets of the Blue Cliff Record: Zen Comments by Hakuin and Tenkei, Boston, Shambhala.

— (2002): Transmission of Light: Zen in the Art of Enlightenment by Zen Master Keizan, Boston, Shambhala.

CLEARY, J. C., y CLEARY, Thomas, trads. (1994): Zen Letters: Teachings of Yuanwu, Boston, Shambhala.

CONZE, Edward, trad. (1975): Buddhist Wisdom Books: The Diamond

Sutra and the Heart Sutra, Londres, George Allen & Unwin Ltd.

GREGORY, Peter N. (1995): Inquiry into the Origin of Humanity: An Annotated Translation of Tsung-mi's Yuan jen lun with a Modern Commentary, Honolulu, Kuroda Institute, University of Hawai'i Press.

— (2002): Tsung-mi and the Sinification of Buddhism, Honolulu, Kuroda Institute, University of Hawai'i Press.

GRIMSTONE, A. V., ed. (1997): Two Zen Classics: Mumonkan and Hekiganroku, traducción de Katsuki Sekida, Nueva York, Weatherhill.

HAKEDA, Yoshito S., trad. y com. (1967): The Awakening of Faith; attributed to Asvagosha, Nueva York, Columbia University Press (ed. en español: El despertar de la fe. Anónimo budista mahayana, traducción de Juan Masiá Clavel, Salamanca, Ediciones Sígueme, 2003).

KAPLEAU, Philip, ed. (2000): The Three Pillars of Zen: Teaching, Practice, and Enlightenment, traducción de Kyozo Yamada Roshi y Philip Kapleau, Nueva York, Anchor Books (ed. en español: Los tres pilares del zen: enseñanza, práctica, iluminación, Madrid, Gaia Ediciones, 2006).

KIRCHNER, Thomas Yuho, ed. (2009): The Record of Linji, traducción y comentarios de Ruth Fuller Sasaki, Honolulu, University of Hawai'i Press (ed. en español: Las enseñanzas zen del maestro Lin-chi, traducción mediada del inglés [de Watson Burton] al español de Fernando Pardo, Barcelona, La Liebre de Marzo, 2011).

LEIGHTON, Taigen Dan, ed. (2000): Cultivating the Empty Field: The Silent Illumination of Zen Master Hongzhi, traducción de Taigen Dan Leighton y Yi Wu, Boston, Tuttle Publishing.

— (2004): Dogen's Extensive Record: A Translation of the Eihei Koroku, traducción de Taigen Dan Leighton y Shohaku Okumura, Boston, Wisdom Publications.

LEIGHTON, Taigen Dan (2012): Faces of Compassion: Classic Bodhisattva Archetypes and Their Modern Expression, Somerville, Wisdom Publications.

LEIGHTON, Taigen Daniel, y OKUMURA, Shohaku, trads. (1996): Dogen's Pure Standards for the Zen Community: A Translation of Eihei Shingi, Albany, State University of New York Press.

LOORI, John Daido (2006): Sitting with Koans: Essential Writings on Koan Introspection, Boston, Wisdom Publications.

LOPEZ, Donald S., ed. (1995): Buddhism in practice, Princeton, Princeton University Press.

LUK, Charles, ed. y trad. (1972): The Vimalakirti Nirdesa Sutra, Berkeley y Londres, Shambhala.

MAEZUMI ROSHI, Taizan (2002): Appreciate Your Life: The Essence of Zen Practice, edición de Wendy Egyoku Nakao y Eve Myonen Marko, Boston y Londres, Shambhala.

MAEZUMI, Taizan, y GLASSMAN, Bernie, eds. (2002): On Zen Practice: Body, Breath & Mind, Boston, Wisdom Publications.

MERZEL, Dennis Genpo, Big Mind, Big Heart: Finding Your Way, Salt Lake City, Big Mind Publishing, 2007.

—, The Path of the Human Being: Zen Teachings on the Bodhisattva Way, edición de Wynn Seishin Wright, Boston y Londres, Shambhala, 2003.

MIURA, Isshū, y FULLER SASAKI, Ruth (2015): Zen Dust: The History of the Koan and Koan Study in Rinzai (Linji) Zen, edición revisada, Melbourne y Basilea, Quirin Press.

NISHIJIMA, Gudo, y CROSS, Chodo, trads. (1994): Master Dogen's Shobogenzo, Book 1, Londres, Windbell Publications.

OKUMURA, Shohaku, y LEIGHTON, Taigen Daniel, trads. (1997): The Wholehearted Way: A Translation of Eihei Dogen's Bendowa, With Commentary by Kosho Uchiyama Roshi, Clarendon (Vermont), Tuttle Publishing.

PINE, Red, trad. y com. (2012): The Lankavatara Sutra, Berkeley, Counterpoint.

PINE, Red, trad. (2006): The Platfrom Sutra: The Zen Teaching of Hui-neng, Berkeley, Counterpoint.

PRICE, A. F., y WONG, Mou-lam, trads. (1985): The Diamond Sutra & the Sutra of Hui Neng, Boston, Shambhala.

SEUNG SAHN, Zen Master (1997): The Compass of Zen, edición de Hyon Gak Sunim, Boston y Londres, Shambhala (ed. en español: La brújula del zen, Barcelona, La Liebre de Marzo, 2014).

SHENG-YEN, Chan Master, ed. (2006): Attaining the Way: A Guide to the Practice of Chan Buddhism, Boston y Londres, Shambhala.

SHENG-YEN, Chan Master, y STEVENSON, Dan (2001): Hoofprints of the Ox: Principles of the Chan Buddhist Path as Taught by a Modern Chinese Master, Oxford, Oxford University Press.

SHIBAYAMA, Zenkei, ed. y trad. (1974): The Gateless Barrier: Zen Comments on the Mumonkan, Berkeley y Londres, Shambhala (ed. en español: La barrera sin puertas. Comentarios zen al Mumonkan, Barcelona, La Liebre de Marzo, 2006).

SHIBAYAMA, Zenkei (1993): A Flower Does Not Talk: Zen Essays, Rutland y Tokyo, Tuttle Publishing.

SOSEKI, Muso (2010): Dialogues in a Dream: Muchu Mondo, traducción de Thomas Yuho Kirchner y Fukazawa Yukio, Kyoto, Tenryu-ji Institute for Philosophy and Religion (ed. en español: Diálogos en el sueño [Muchu Mondo], traducción de Pedro Castro, Madrid, Miraguano Ediciones, 2019).

SUNIM, Kusan (2009): The Way of Korean Zen, edición de Stephen Batchelor, traducción de Martine Batchelor, Boston y Londres, Weatherhill.

SUTRA TRANSLATION COMMITTEE OF THE US & CANADA, trad. (2000): Brahma-Net Sutra, Moral Code of the Bodhisattvas (Bilingual Edition), Rye Brook (Nueva York), Sutra Translation Committee of the US & Canada.

SUZUKI, Daisetz Teitaro (1961): Essays in Zen Buddhism: First Series, Nueva York, Grove Press.

SUZUKI, Shunryu (1970): Zen Mind, Beginner's Mind: Informal Talks on Zen Meditation and Practice, Boston y Londres, Weatherhill (ed. en español: Mente zen, mente de principiante. Charlas informales sobre meditación y la práctica zen, Madrid, Gaia Ediciones, 2015).

TANAHASHI, Kazuaki, ed. (1999): Enlightenment Unfolds: The Essential Teachings of Master Dogen, Boston y Londres, Shambhala.

— (2011): Treasury of the True Dharma Eye: Zen Master Dogen's Shobo Genzo, Boston, Shambhala (ed. en español: Eihei Dogen, Shōbōgenzō. La preciosa visión del Dharma verdadero, traducción dirigida por Dokushō Villalba, Barcelona, Kairós, 2015).

TENKEI COPPENS, Anton, ed. (2001): Teaching of the Great Mountain: The Zen Teachings of Maezumi Roshi, Clarendon (Vermont), Tuttle Publishing.

TRUNGPA, Chögyam (1981): Journey Without Goal: The Tantric Wisdom of the Buddha, Boulder (Colorado), Prajna Press.

— (2002): The Myth of Freedom, edición de John Baker y Marvin Casper, Boston y Londres, Shambhala (ed. en español: El mito de la libertad, Barcelona, Kairós, 1998).

WATSON, Burton, trad. (1993): The Lotus Sutra, Nueva York, Columbia University Press.

WELWOOD, John (2002): Towards a Psychology of Awakening: Buddhism, Psychotherapy, and the Path of Personal and Spiritual Transformation, Boston y Londres, Shambhala.

WICK, Gerry Shishin, trad. (2005): The Book of Equanimity, Boston, Wisdom Publications.

YASUTANI ROSHI, Hakuun (1966): Eight Beliefs in Buddhism, traducción de Eido Tai Shimano, Jerusalén, Youval Tal Ltd. (reimpreso en Zen River Anthology, 1, Uithuizen, Zen River, 2015), (ed. en español: Ocho principios del budismo: enseñanzas de un maestro zen japonés, Ciudad de México, Yug, 2012).

Glosario

Ananda. Ayudante del Buda y uno de sus más cercanos discípulos. Ananda es conocido por su excelente memoria y se considera que es gracias a él por lo que muchos de los sutras han llegado a nosotros.

Ango (j.). Literalmente, «permaneciendo en paz». Es el período tradicional de tres meses de entrenamiento intensivo en los templos zen. En Zen River hay un ango de verano y otro de invierno, y uno de los monásticos es elegido para ser el shuso (monje/monja principal), lo cual constituye un rito importante. Un laico también tiene la oportunidad de hacerlo, como «aprendiz principal». El ango concluye con la ceremonia de Hossenshiki (la ceremonia del combate del Dharma), durante la cual el shuso o el aprendiz principal da una conferencia y luego contesta a las preguntas de la comunidad de practicantes. Se requiere un testigo cualificado para registrar la ceremonia de Hossenshiki en la administración de la escuela Soto. Véase shuso, Hossenshiki.

Anuttara-samyak-sambodhi (sct.). Despertar supremo, completo. Es una frase clave en el Sutra del corazón: «Todos los budas del pasado, presente y futuro viven la prajnaparamita y así alcanzan el anuttara-samyak-sambodhi». Véase Sutra del corazón, prajna.

Arhat (sct.). Literalmente, «el digno», alguien que ha eliminado todas las impurezas. Es el ideal en ciertas formas de budismo. El budismo mahayana considera que es muy limitado, y por eso lo reemplaza por el ideal del bodhisattva, que hace el voto de liberar a todos los seres. Véase bodhisattva.

Asanga White Plum. Organización concebida por Taizan Maezumi Roshi en 1979 y formalmente creada después de su muerte en 1995. La componen sus herederos del Dharma y sus sucesores, y se ha extendido por Estados Unidos y otros lugares del mundo. Véase Genpo Roshi, Maezumi Roshi.

Avalokiteshvara (sct.). El bodhisattva que encarna la compasión de todos los budas. En India es representado como un hombre; en China, como un hombre, una mujer o un andrógino; en Japón, principalmente como mujer. En China, Avalokiteshvara es conocido como Guanyin, y en Japón, como Kanzeon o Kannon. Véase Kanzeon.

Baian Hakujun Kuroda (1898-1978). Padre de Taizan Maezumi Roshi y Junyu Kuroda Roshi; abad de Koshinji (Otawara), el «templo madre» de la familia Kuroda. Fue un sacerdote Soto muy influyente y transmitió el Dharma a Maezumi Roshi en 1955. Véase Maezumi Roshi, Junyu Kuroda,

transmisión.

Bankei Yotaku (1622-1693). Maestro japonés de la escuela Rinzai y abad de Ryomonji y Nyohoji; uno de los más destacados maestros zen de su tiempo. Es conocido, sobre todo, por sus charlas sobre el no-nacido (j., fusho), concepto que él asemejaba al de naturaleza de buda. Afirmaba que no hay necesidad de buscar la naturaleza «no-nacida» porque es innata. Todos hemos nacido con ella. Las enseñanzas de Bankei fueron más tarde severamente criticadas por Hakuin Ekaku. Véase naturaleza de buda.

Bassui Tokusho (1327-1387). Uno de los principales maestros zen de la escuela japonesa Rinzai, aunque también se formó en Soto Zen. Ninguna de las dos escuelas le satisfacía. Como maestro, hizo hincapié en la importancia de cuestionarse profundamente y en la utilidad de los koans para conocer nuestra verdadera naturaleza. En especial, recomendó dirigir la propia luz hacia el interior y preguntarse: «¿Qué es lo que escucha?».

Bendowa (j.). Título del influyente ensayo que Dogen Zenji escribió en 1231 poco después de volver de China para introducir a los budistas japoneses en la práctica del zazen. Uno de los elementos centrales del Bendowa es el jijuyu zanmai. Véase Eihei Dogen, jijuyu zanmai, samadhi.

Bodhidharma (sct.; j. Daruma; 470-¿543?). Maestro indio que, según la tradición zen, transmitió de India a China la esencia viva del budismo (el sello de la mente de Buda). Es conocido como el primer ancestro del zen, el vigésimo octavo descendiente del Buda Shakyamuni. Véase sello de la mente de Buda.

Bodhisattva (sct.; j. bosatsu). Literalmente, «ser iluminado». Es quien practica la Vía del Buda y posterga su entrada en el nirvana hasta que todos los seres hayan alcanzado la iluminación. Es el ideal del budismo mahayana. Véase votos del bodhisattva, pratyekabudas, sravaka.

Bodhisattva Shibobo (j.). Traducido como «las cuatro acciones acogedoras del bodhisattva», es el vigésimo octavo capítulo del Shobogenzo de Eihei Dogen, en el que se detallan las cuatro acciones «acogedoras» o «ejemplares» del bodhisattva: (1) generosidad, (2) lenguaje afectuoso, (3) acción beneficiosa y (4) identificación con los demás. Véase Bodhisattva, Eihei Dogen, Shobogenzo.

Bojo Chinul (o Jinul; 1158-1210). Monje coreano del período Goryego considerado como la figura más influyente del budismo zen coreano (cor. seon), sobre todo por unificar distintas sectas en una organización cohesiva. En la misma línea que Guifeng Zongmi, se centró en la combinación del estudio y la práctica, y en la iluminación súbita y el cultivo gradual de la

práctica.

Buda (sct.). Literalmente, «El que ha despertado»; término que se refiere de distintas maneras al histórico Buda Shakyamuni, a quien ha alcanzado la budeidad y a la verdad esencial o naturaleza verdadera de todos los seres.

Buda Vairocana (sct.). Literalmente, «Iluminador»; uno de los cinco budas trascendentes. Vairocana simboliza con frecuencia la forma dharmakaya de Buda (como en el Sutra de avatamsaka) y la encarnación de la vacuidad (shunyata). A menudo se representa con las manos en el mudra de la sabiduría suprema. Véase dharmakaya, vacuidad, mudra.

Budadharma (sct.; j. buppo). Las enseñanzas de Buda.

Budayana. Uno de los tres vehículos (sct. yanas) de la práctica budista; los otros dos son el mahayana («gran vehículo») y el hinayana («pequeño vehículo»). Budayana significa «sabiduría no-dual», y por eso es el sendero supremo para el practicante que camina hacia la iluminación. Véase hinayana, mahayana.

Budismo de la Tierra Pura. Tradición del budismo mahayana que se centra en el desarrollo de la fe, de la sabiduría y de la compasión del Buda Amitabha, que puede llevarnos a su Paraíso del Oeste o Tierra Pura. El budismo de la Tierra Pura es la tradición más extendida en Japón y muchas subescuelas la representan, como las de Jodo y Jodo Shinshu. También tiene mucha influencia en China, donde la escuela Chan combina su propia práctica con la de la escuela del budismo de la Tierra Pura.

Bukkokuji. Templo budista Soto Zen en Japón (Obama), conocido sobre todo por el difunto abad Harada Tengen Roshi (1924-2018). Desde todas partes del mundo, la gente iba a Bukkokuji para participar en el programa de formación intensiva que él dirigía.

Canción del zazen (j. Zazen wasan). Poema famoso compuesto por Hakuin Ekaku como elogio al zazen y al samadhi en todas las actividades diarias. Se canta con frecuencia durante las ceremonias zen, especialmente en templos Rinzai. La palabra japonesa wasan significa «una canción poética de elogio (oda) para ser recitado». Véase Hakuin Ekaku.

Canon pali. Escrituras budistas compuestas o traducidas en pali, considerado uno de los dialectos antiguos de los tiempos del Buda Shakyamuni (o relacionado con ellos). El Canon pali es el texto budista más antiguo que ha sobrevivido. El budismo theravada sostiene que es el único registro fiable de las palabras de Buda. Véase theravada.

Ceremonias. En los templos zen, con ellas se expresa la devoción y la gratitud a través de una coreografía tradicional y precisa. Unas se realizan a diario, mientras que otras se realizan en ocasiones especiales del mes o del año. Algunas ceremonias específicas son la del Jukai y la del Shukke Tokudo. Véase Fusatsu, Jukai, ordenación.

Chögyam Trungpa (1939-1987). Destacado maestro de la meditación del budismo tibetano y afiliado a los linajes Kagyu y Nyingma. Fue reconocido como el décimo primer Trungpa tulku. Hizo formación monástica y fue el director de los monasterios Surmang del Tíbet oriental antes de tener que huir de su país. En 1967 fundó el monasterio Samye Ling en Escocia, junto a Akong Rinpoche. Unos años después, renunció a sus votos monásticos y se marchó a Estados Unidos, donde fundó diferentes centros de meditación, así como la organización Vajradatu y la Universidad de Naropa. Chögyam Trungpa fue un reputado erudito, maestro, poeta, artista y fundador del método de meditación shambhala. Tuvo un papel muy importante en la diseminación del budismo en Occidente y es autor de numerosos libros populares tales como Cutting Through Spiritual Materialism [Atravesar el materialismo espiritual] y El mito de la libertad. Véase tulku.

Cinco rangos de Tozan. Se encuentran en dos poemas de cinco versos que describen las distintas fases e implicaciones del despertar en la práctica del budismo zen. Revelan cómo se interrelacionan los lados absoluto y relativo de la realidad y cuál es el fundamento de la enseñanza budista: el no-dualismo. Los poemas se atribuyen al monje chino Dongshan Liangjie (j. Tozan Ryokai) de la dinastía Tang y podrían estar inspirados en el famoso poema Sandokai de Shitou Xiqian (j. Sekito Kisen). Las escuelas Soto y Rinzai los tienen en muy alta consideración y los trabajos de diversos maestros hacen referencia a ellos, como Dogen Zenji (Genjo Koan) y Hakuin Zenji, quien los integró en sus sistemas de koans. Los cinco rangos se nombran en el Samadhi del espejo precioso (j. Hokyo Zanmai), igualmente atribuido a Tozan. Véase verdad absoluta, no-dualismo, Sandokai, Tozan Ryokai.

Condicionamiento. Forma simple de aprendizaje basada en la respuesta a un estímulo y que conduce a la creación, refuerzo o debilitamiento de un hábito. El condicionamiento puede ser positivo (por ejemplo, llevar a cabo una tarea diaria), neutro (por ejemplo, contestar una llamada) o negativo (por ejemplo, una adicción). Es difícil desaprender un condicionamiento, y puede persistir a través de distintas vidas, según las enseñanzas budistas. Los cuatro modos de meditación implican no sólo un descondicionamiento, sino también la construcción de condicionamientos positivos que nos ayuden a vivir de manera más natural y fructífera.

Consciencia alaya (sct. alaya vijnana). Literalmente, «el almacén de la

consciencia». El octavo de los ocho niveles de la consciencia, según las enseñanzas yogachara. Almacena experiencias previas, como semillas del karma futuro en esta vida y después del renacimiento. Véase ocho consciencias, yogachara.

Consciencia manas (sct. manas vijnana). La consciencia que «transmite». Es el séptimo de los ocho niveles de la consciencia, según las enseñanzas yogachara. La consciencia manas transmite la experiencia al octavo nivel, la consciencia alaya, y viceversa. También se asocia a la autoconsciencia permanente. Véase consciencia alaya, ocho consciencias, yogachara.

Cuatro modos de meditación. Es una guía de meditación zen que recoge cuatro maneras de practicar: (1) armonizar cuerpo y alma, (2) dirigir tu propia luz a tu interior, (3) observación clara y (4) actividad de bodhisattva. Aunque estos modos son distintos, juntos forman un todo. Véase bodhisattva.

Cuatro sabidurías. Es la categorización de las cualidades mentales, en las enseñanzas yogachara. Pueden traducirse como: (1) la gran sabiduría del espejo perfecto, (2) sabiduría de la naturaleza universal, (3) sabiduría de la observación maravillosa y (4) sabiduría de la perfección en la acción. En su ensayo sobre las cuatro sabidurías, titulado Shichi, el maestro Hakuin explica cómo las ocho consciencias pueden transformarse en cuatro sabidurías cuando uno dirige su propia luz a su interior y alcanza la naturaleza de buda. Véase ocho consciencias, Shichi, yogachara.

Cuatro sellos del Dharma. Para determinar si una filosofía, una doctrina o un texto pueden considerarse budistas o no, se establecieron los cuatro sellos del Dharma. Son la característica definitoria de la enseñanza budista: «1) Todo lo condicionado es transitorio, 2) las ilusiones son causa de sufrimiento, 3) los fenómenos están vacíos y carecen de un yo, 4) el nirvana es la verdadera paz».

Cuatro verdades nobles. (1) Sufrimiento o insatisfacción, (2) el origen del sufrimiento, (3) el final del sufrimiento (nirvana) y (4) el camino óctuple que conduce a la liberación, esto es, las enseñanzas del Buda. Véase noble camino óctuple.

Daihishin Darani (j.). Literalmente, «dharani (o mantra) de la gran mente compasiva». Es un cántico abstruso y poderoso con el que –se dice– se solicita protección frente a la desgracia a Kanzeon (Avalokiteshvara), el bodhisattva de la compasión. Este dharani (sct.) se recita frecuentemente en los monasterios zen durante los servicios diarios y en los funerales. Véase Avalokiteshvara, Kanzeon.

Daikan Eno. Véase Huineng.

Dai kensho (j.). Este término se refiere a la experiencia de la gran iluminación o la «gran muerte», verse a uno mismo completamente y sin ninguna duda. Véase iluminación, kensho.

Dammapada (pali). Recopilación de 426 versos de las enseñanzas budistas básicas, muy popular en el budismo theravada. Véase theravada.

Denkoroku (j.). Literalmente, «la transmisión de la luz». Es una recopilación de las iluminaciones de cincuenta y dos maestros de India, China y Japón que forman parte del linaje de la escuela Soto, empezando por el Buda Shakyamuni y Mahakasyapa y terminando con Koun Ejo. Fue compilado por Keizan Jokin, que también escribió un comentario y un verso para cada entrada. Véase Keizan Jokin.

Despertar. En el zen, se refiere a la experiencia de ver la verdadera naturaleza de uno. Véase naturaleza de buda, kensho.

Devadatta (sct.). Primo, cuñado y rival de Shakyamuni. Tuvo tanta envidia que trató de matar al Buda. Su conspiración de asesinato, considerada abominable, provocó un cisma en la Sangha, por lo que Devadatta fue condenado a sufrir en el infierno, según la leyenda budista. En el Sutra del loto, no obstante, el Buda constata que Devadatta había sido uno de sus maestros en una vida pasada y predice que se elevará hasta la budeidad en una vida futura. Esta anécdota transmite la idea de que a nadie se le negará la oportunidad de seguir la Vía.

Dharma (sct). Ley universal, realidad; manifestaciones de la realidad (fenómenos). Con mayúscula, Dharma se refiere a las enseñanzas del Buda Shakyamuni.

Dharmadhatu (sct). Literalmente, «el reino del dharma». En el budismo mahayana es la naturaleza verdadera de la realidad que impregna y abarca todos los fenómenos; el espacio o reino en el que los fenómenos emergen, habitan y desaparecen. Véase naturaleza de buda.

Dharmakaya (sct.; j. hosshin). Literalmente, «cuerpo del dharma»; realidad absoluta más allá de toda discriminación; la unidad del Buda y todos los seres. Es la primera de las tres manifestaciones (trikaya) de la naturaleza de buda; las otras dos son samboghakaya (la alegría corporal) y nirmanakaya (la transformación corporal). Véase verdad absoluta, naturaleza de buda, Samantabhadra.

Dilgo Khyentse (c. 1910-1991). Dilgo Khyentse Rinpoche era un maestro vajrayana, erudito, poeta, profesor y líder de la escuela de budismo

tibetano Nyingma. Era el custodio de un gran número de enseñanzas e instruyó a muchos maestros famosos, incluyendo al Dalai Lama. Después de la invasión china del Tíbet, su esfuerzo personal resultó crucial para la preservación del budismo tibetano.

Dinastía Song (960-1279). La dinastía imperial en China durante la cual el budismo chan (zen) floreció junto al daoísmo y al neoconfucianismo. Muchas escrituras clásicas zen, incluyendo la mayoría de las colecciones de koans, se iniciaron en este período. Mucho de lo que sabemos sobre los grandes maestros zen de la dinastía Tang (618-907), también llamada «la edad de oro del zen», ha llegado hasta nosotros a través de textos de canciones budistas.

Dinastía Tang. Dinastía imperial china (618-907; con una breve interrupción, entre 690 y 705) durante cuya vigencia el budismo zen floreció. Muchos de los famosos maestros que figuran en las colecciones de koans estuvieron muy activos durante ese período, por eso se conoce la era Tang como «la edad de oro del zen». Véase koan.

Dogen Zenji. Véase Eihei Dogen.

Dokusan (j.). Literalmente, «ir solo/sola a encontrarse con alguien que está en una posición superior». Es el término apropiado para referirse a una entrevista privada entre un estudiante y su maestro zen, en la cual este comprueba y estimula los conocimientos del alumno.

Dualismo. Es la percepción de que las cosas o la realidad pueden ser clasificadas en dos categorías fundamentales: yo y los demás, o mental y físico; puede referirse también a contrapuestos tales como bien y mal, luz y oscuridad, hombre y mujer. Véase no-dualismo.

Eihei [Kigen] Dogen (conocido también como Dogen Zenji; 1200-1253). Maestro japonés muy influyente que, estando en China, estudió y alcanzó la iluminación bajo la dirección de Tendo Nyojo (j.; ch., Tiantong Rujing; 1162-1228). Tras su regreso a Japón, fundó primero el templo de Koshoji y luego el monasterio de Eiheiji. Es el fundador de la escuela japonesa Soto; autor de las obras maestras del Shobogenzo y el Eihei Koroku, y de varios textos importantes como el Fukan Zazengi, un manual de meditación muy utilizado. Véase Eihei Koroku, Fukan Zazengi, Shobogenzo.

Eihei Koroku (j.). «La compilación extensa de Dogen»; colección de enseñanzas de Dogen Zenji posteriores a su mudanza a Kyoto, al monasterio Eiheiji. A pesar de que el famoso Shobogenzo está escrito en japonés vernáculo y que el Eihen Koroku está en chino clásico, este último tiene un objetivo más práctico y es una guía excelente de la vida y las

enseñanzas de Dogen. Véase Eihei Dogen, Shobogenzo.

Eiheiji (j.). «Monasterio de la paz eterna»; uno de los principales monasterios de la escuela Soto japonesa. Fue fundado en 1243 por Dogen Zenji. Véase Eihei Dogen, Sojiji.

El despertar de la fe [en el budismo mahayana]. Texto temprano que alienta a los practicantes a tener fe en los principios básicos del budismo mahayana. Lacónico pero muy influyente, tradicionalmente se ha atribuido al maestro indio Asvaghosha (ca. 80-150), pero ahora se cree que sus orígenes son chinos. En él se considera que la mente única está compuesta de dos verdades complementarias, la absoluta (esencia) y la relativa (fenómenos), e incluye una guía de meditación sorprendentemente útil, dividida en dos modos: «cesación» y «observación clara». Véase verdad absoluta y verdad relativa.

Engo Kokugon (j.; ch. Yunwu Kequin; 1063-1135). Es uno de los maestros del zen chino más importantes de la escuela Rinzai; editor de las Crónicas del acantilado azul (ch. Pi-yen-lu; j. Hekiganroku); maestro del maestro Tahui, que jugó un papel importante en diseñar la práctica del koan. Véase Hekiganroku.

Enmei Jukku Kannon Gyo (j.). Literalmente, «Cánon sutra de las diez frases para prologar la vida». Es una invocación a Kanzeon, recitada durante las ceremonias para el bien de todos los seres y, sobre todo, para aquellos que lo necesitan. Véase Kanzeon.

Enseñanzas de la prajnaparamita (sct.). Medios «para la perfección de la sabiduría trascendente» o «la sabiduría que alcanza la otra orilla». Se refiere a la visión perfecta de la naturaleza de la realidad. Las enseñanzas se recogieron en una colección de aproximadamente cuarenta sutras mahayana que tienen relación con el prajna y la actividad del bodhisattva. Los más conocidos son el Sutra del diamante y el Sutra del corazón. Véase Sutra del diamante, Sutra del corazón, prajna.

Escuela Huayan. Tradición mahayana originada en China durante la dinastía Tang; conocida como Kegon en Japón y Hwaeom en Corea. Fue fundada por Fazang (643-712), pero sus orígenes se remontan a Dushun (557-640) y Zhiyan (602-668). Guifeng Zongmi (j., Keisho Shumitsu; 780-841), maestro zen chino y erudito, fue el quinto ancestro de Huayan. La escuela basa sus enseñanzas en el Sutra avatamsaka y concibe la naturaleza esencial del universo (dharmadhatu) como la «perfecta interfusión», la contención mutua y la interpenetración de todos los fenómenos (dharmas). La escuela Huayan utiliza metáforas como la red de Indra y una galería de espejos para explicar este principio, que ha tenido una fuerte influencia en

el zen. Véase Sutra avatamsaka, dharmadhatu, red de Indra, Guifeng Zongmi.

Fukan Zazengi (j.). Literalmente, «Presentación general de los principios del zazen». Introducción a la práctica del zazen escrita por Dogen Zenji. Incluye consignas fundamentales como «da un paso atrás y dirige tu propia luz a tu interior» y «piensa más allá del pensamiento». Véase Eihei Dogen.

Fusatsu (j.). «Ceremonia del arrepentimiento». Traducción japonesa del carácter chino para la palabra en sánscrito upavasatha (arrepentimiento). Es una ceremonia bimensual iniciada por el Buda Shakyamuni en la que se reconocen los defectos, se llama a los bodhisattvas y se renuevan los votos. Este ritual antiguo nos ayuda a encontrar nuestro papel en el gran esquema de las cosas, más allá del tiempo y del espacio, y a unirnos a la práctica continua de todos los budas y bodhisattvas. Véase bodhisattva, votos del bodhisattva, preceptos, tres joyas.

Fushin samu (j.). Se refiere a las labores de limpieza en un templo zen. Samu se refiere a la rutina diaria general del templo.

Gassho (j.). Literalmente, «juntar las palmas de las manos», gesto corriente en la práctica zen. Los brazos se levantan ligeramente con los codos apuntando a los lados y las palmas se juntan a la distancia de un puño del nivel inferior de nuestra cara. Los dedos están rectos y las yemas están a la altura de la nariz. El gassho se utiliza para expresar respeto y gratitud y para desdibujar todas las diferencias. Este gesto se emplea en muchas ocasiones, ya sea por separado o combinado con la postración, el canto u otras actividades rituales.

Gatha (sct.). Canción corta utilizada en las ceremonias budistas. Por ejemplo, el gatha de la comida, recitado antes de comer, o el gatha de la apertura del sutra, recitado antes de que el maestro dé una clase de Dharma.

Genjo Koan (j.). Traducido «como en la vida diaria». Es un capítulo importante y muy conocido del Shobogenzo de Dogen Zenji. El término genjo koan implica que lo que se manifiesta (genjo) es en sí la realidad absoluta (koan); todos los fenómenos son la Vía del Buda. Véase Eihei Dogen, Shobogenzo.

Genpo [Dennis Merzel] Roshi (nacido en 1944). El segundo de los doce sucesores del Dharma de Taizan Maezumi Roshi. Aunque nació en Estados Unidos, viajó y enseñó en Europa y estuvo al servicio de una gran comunidad internacional de estudiantes. Recibió la transmisión del Dharma en 1979 y estableció el Centro Kanzeon, primero en Bar Harbor, Maine, y

más tarde en Salt Lake City. Durante muchos años, sus enseñanzas se centraron en el zazen y en la práctica del koan, con frecuencia en retiros de larga duración. En 1999 desarrolló un estilo interactivo de enseñanza que inmediatamente se hizo muy popular: se llama Big Mind y se inspira en la técnica Voice Dialogue de Hal y Sidra Stone. Ha publicado muchos libros, como The Eye Never Sleeps (El ojo nunca duerme), Beyond Sanity and Madness (Más allá de la cordura y la locura), The Path of the Human Being (El camino del ser humano), Gran mente, gran corazón y Spitting Out The Bones (Escupiendo los huesos). Véase Maezumi Roshi, Asanga White Plum.

Guifeng Zongmi (ch.; j. Keisho Shumitsu; 780-841). Célebre monje budista y erudito de la dinastía Tang, el quinto ancestro de la escuela Huayan y ancestro de la escuela Heze del budismo chan del sur. Sus largos escritos ofrecen una panorámica de las enseñanzas budistas y hacen hincapié en la necesidad de un despertar súbito y de un cultivo gradual de la práctica. Véase escuela Huayan.

Hakuin Ekaku (1685-1768). Uno de los maestros japoneses más influyentes de la escuela Rinzai. Insistió en el contraste entre despertar súbito y cultivo gradual de la práctica, y estructuró la práctica del koan en un currículo que vino a ser la norma de la escuela Rinzai. Hakuin escribió muchos ensayos y cartas y compuso la Canción del zazen (Zazen wasan). Véase koan, Rinzai Gigen, Shichi, Canción del zazen.

Hannya Shingyo (j.). Véase Sutra del corazón.

Hannyatara (j.; sct.; Prajnatara). Maestro budista indio y maestro de Bodhidharma. En el linaje Soto, es considerado como el ancestro vigésimo séptimo. Véase Bodhidharma.

Hanshan Deqing (1546-1623). Maestro chino y poeta de la dinastía Ming que defendió la combinación del zen y las prácticas del budismo de la Tierra Pura.

Hara (j., también tanden). Literalmente, «vientre bajo, estómago, tripas». En el zen esta palabra se refiere normalmente al lugar por debajo del ombligo, un punto focal durante la meditación y también el centro espiritual de cada uno de nosotros.

Harada Tangen (1924-2018). Uno de los grandes maestros del Japón actual. Durante la Segunda Guerra Mundial se entrenó como piloto kamikaze, pero la contienda terminó antes de que cumpliera su misión. Desesperado por los desastres de la guerra, encontró solaz en la práctica zen bajo la dirección del maestro Harada Sogaku, abad de Hosshinji en Obama. Más tarde fue abad de Bukkokuji, cerca de Hosshinji, donde

enseñó a un gran número de estudiantes, incluyendo a muchos occidentales. Véase Bukkokuji.

Hatto (j.). «Sala de meditación» en los templos de formación zen. Suele ser la estancia más grande. Tradicionalmente diseñada para las clases de Dharma, hoy se utiliza para las actividades ceremoniales.

Hekiganroku (j.). Literalmente, «El registro del acantilado azul», una compilación de cien koans realizada por Setcho (j.; ch. Xuendou Chongxian; 980-1052), quien añadió versos para cada uno de los koans. Engo Kokugon (j.; ch. Yuanwu Keqin; 1063-1135) lo transmitió más tarde, con sus introducciones poéticas. Se cree que Dogen Zenji lo llevó a Japón. Véase Engo Kokugon, koan.

Heráclito (535-475 a. C.). Filósofo griego famoso por su principio de impermanencia; se le atribuyen las expresiones panta rei (todo se mueve) y «nadie se baña dos veces en el mismo río».

Hinayana (sct.). Literalmente, «pequeño vehículo»; uno de los tres vehículos (yanas) de las enseñanzas budistas, los otros son el mahayana («gran vehículo») y el budayana («vehículo del buda»). Los yanas se corresponden con diferentes etapas del camino budista y con diferentes perspectivas de la práctica. Según la tradición White Plum, son interdependientes, por lo que tienen que ser considerados en sus respectivas funciones. Véase budayana, mahayana, Asanga White Plum.

Hojo-san (j.). Título habitual para dirigirse al abad de un templo japonés. Hojo quiere decir «tres metros cuadrados» y significa «la residencia del abad», mientras que san significa «señor o señora». Hojo alude al tamaño del cuarto de Vimalakirti, que se las ingenió para recibir allí a un gran número de bodhisattvas y otros seres. En Zen River, el título Hojo-san se utiliza, sobre todo, para dirigirse a Junyu Kuroda Roshi. Véase Junyu Kuroda Roshi, Vimalakirti.

Hongzhi Zhengjue (ch.; j. Wanshi Shogaku; 1091-1157). Importante maestro zen chino. Su estilo de meditación se conoce como la «iluminación silenciosa» y es particularmente importante para la escuela china Caodong y la escuela Soto japonesa. Hongzhi fue el autor o quien compiló distintos textos famosos, incluyendo el Libro de la serenidad (j. Shoyoroku). También escribió poesía, por ejemplo, el Zazenshin, una bella colección de las enseñanzas del Dharma y de poemas que se incluye en el libro Cultivating the Empty Field, de Daniel Taigen Leighton. Véase shikantaza, Shoyoroku, Zazenshin.

Hossenshiki (j.). Ceremonia del combate del Dharma. Véase ango,

shuso.

Hsuyun (ch. también Xuyun; ¿1840?-1959). Maestro chino del budismo chan y uno de los maestros más influyentes de los siglos XIX y XX. Trabajó en Birmania, Tailandia, Malasia, Vietnam y Tíbet.

Huatou (ch.; j. wato; cor. hwadu). Traducido como «palabra principal», «comunicación principal» o «tópico»: una frase corta utilizada para centrar la mente y abordar cuestiones profundas. Es una práctica recomendada por el maestro chino Dahui (ch.; j. Tahui) para adaptarse a la iluminación súbita. Por ejemplo, pueden verse como huatous: «¿Qué es eso?», «¿quién soy?», «¿quién acarrea este cadáver por todas partes?», «¿qué es mu?». Véase mu.

Huineng (ch. Dajian Huineng; j. Daikan Eno; 638-713). Conocido como el sexto patriarca chan, a partir del cual descienden todos los linajes existentes. Dio una impronta china a una tradición que hasta ese momento estaba fuertemente marcada por el budismo indio. Sus enseñanzas, registradas en el Sutra de la plataforma, hacen hincapié en el despertar súbito y en la identidad (de naturaleza no-dual) de la meditación (dhyana) y la sabiduría (prajna). Véase Sutra de la plataforma.

Iluminación (sct. bodhi; j. satori o kensho). Término utilizado para describir el despertar a la verdadera naturaleza de la realidad, el cual permite expresar la sabiduría y la compasión inherentes a todos y cada uno de nosotros. Es importante señalar que la iluminación puede ser experimentada en diferentes niveles. Véase dai kensho, vacuidad, kensho.

Ino (j.). La persona que tiene la responsabilidad de guiar los cánticos durante las ceremonias y, tradicionalmente, de mantener la etiqueta adecuada y la atmósfera general. Con frecuencia, el ino también se encarga de la formación de los practicantes en otras ceremonias.

Instituto Kuroda [para el Estudio del Budismo y los Valores Humanos]. Organización independiente y sin ánimo de lucro que busca promover becas para el estudio del budismo. También ha publicado muchos libros de gran calidad. Creado en 1976 por Maezumi Roshi, el Instituto Kuroda recibió el nombre de su padre, Baian Hakujun Kuroda. Véase Baian Hakujun Kuroda, Maezumi Roshi.

Jefe de los monásticos. Véase ango, shuso.

Jijuyu zanmai (j.). Literalmente, «alegre samadhi de autorrealización». Según Dogen Zenji, es la esencia del zen, transmitida de un buda a otro buda hasta el presente. Los caracteres jijuyu aparecen en el Sutra avatamsaka y otras escrituras, y significan «recibir lo que realmente

necesitas» o «recibir tu posición». Véase Dogen Zenji, samadhi.

Joshu Jushin (j.; ch. Zhazhou Congshen; 778-897). Uno de los más importantes maestros chinos del zen; sucesor del Dharma de Nansen Fugan (j.; ch. Nanquan Puyuan). El maestro Joshu aparece en muchos koans, sobre todo en el primer koan del Mumonkan. Véase mu, Mumonkan, Nansen Fugan.

Jukai (j.). Literalmente, «recibiendo los preceptos». Ceremonia de ordenación de los laicos en la cual los estudiantes reciben los dieciséis preceptos zen de su maestro y hacen el voto de vivir según ellos. Así, se convierten en practicantes budistas. Véase preceptos, tomar refugio.

Junyu Kuroda Roshi (1940-2021). Baigaku Junyu Kuroda Roshi (o Hojo-san) es el hermano menor de Taizan Maezumi Roshi y abad de dos templos, Kirigayaji (Tokio) y Fujidera (Gotemba, cerca del monte Fuji). Se graduó en la Universidad de Komazawa en 1963 y recibió el Shiho de su padre en 1968. Terminó su formación de sacerdote zen (estándar y avanzada) en Sojiji y se convirtió en un representante importante de la escuela Soto. En 2012 recibió el título de Daikyoshi, uno de los rangos más altos de la escuela. Véase Maezumi Roshi.

Kai. Véase preceptos.

Kaisando (j.). Sala de los ancestros; lugar especial en los templos budistas para las estatuas y los ihai (tabletas recordatorias) de los ancestros en el linaje del abad del templo. Normalmente está detrás o cerca del altar principal del hatto. Allí se ofrece el incienso antes del zazen de la mañana, durante la ceremonia de la mañana y en ocasiones especiales. Véase hatto, linaje.

Kalpa (sct.). Término utilizado para referirse a un ciclo interminable de vida.

Kanzeon (j., también Kannon o Kanjizai Bosatsu; sct. Avalokiteshvara). Es el bodhisattva que percibe o «ve» los gritos del mundo y que responde con compasión para salvar a los seres de la desgracia y del sufrimiento. Las imágenes que lo representan tienen formas muy distintas. El Kannon de once caras y mil manos ilustra la habilidad de Kanzeon de ver todo y responder por medios ilimitados a cualquier necesidad o emergencia. Véase Avalokiteshvara, bodhisattva, Enmei Jukku Kannon Gyo.

Karma (sct). Literalmente, «hecho» o «acción»; ley universal de causa y efecto.

Kechimyaku (j.). La carta del linaje de ancestros sucesivos desde el Buda

Shakyamuni hasta el maestro de los preceptos y destinatario del Jukai. Véase Jukai, linaje, preceptos.

Keizan Jokin (1268-1325). El cuarto ancestro del zen japonés Soto y el maestro más importante de esta escuela después de Dogen Zenji. Fundó varios monasterios en Japón, incluyendo Sojiji, uno de los dos centros de formación del Japón actual. Es conocido por estimular la práctica de los laicos, en particular de las mujeres, y por difundir los ritos de la escuela Soto. Escribió distintas obras, como Zazen Yojinki y Denkoroku. Véase Denkoroku, Sojiji, Soto.

Kensho (j.). Literalmente, «viendo la naturaleza»; la experiencia de despertar a la naturaleza innata. Véase naturaleza de buda, iluminación.

Kinhin (j.). Meditación en movimiento, normalmente realizada entre dos períodos de meditación sentada (zazen). Véase zazen.

Koan (j.: ch. gong-an). Literalmente, «documento público»; es un registro, ya sea de un evento o de un diálogo entre maestro y estudiante, que recoge una enseñanza de manera muy resumida. Los koans se utilizan en la formación zen como estrategia de meditación. Como no es racional, evita el pensamiento dualista y puede ayudar al estudiante a liberarse.

Koryu Osaka (1901-1985). Maestro laico japonés, sucesor de Joko Roshi y fundador de Shakyamuni Kai, un grupo Rinzai laico de Tokio (Hannya Dojo) con un centro de formación en el monte Fuji (Hannya Fuji Dojo). Koryu Roshi es conocido por centrarse en el zazen, a través de la práctica del koan. Maezumi Roshi recibió de él la transmisión del Dharma en 1973. Yamamoto Ryuko Roshi, maestro laico japonés y el último sucesor de Koryu Roshi, ha visitado Zen River varias veces para dar clases de Dharma y ofrecer dokusan. Véase dokusan, Maezumi Roshi, Rinzai Gigen.

Kyozan Ejaku (j.; ch. Yangshan Huichi; 807-883 o 813-890). Uno de los más conocidos maestros chinos del zen de su tiempo, sucesor de Guishan Lingyou (j. Isan Reiyu). Aparece en varios koans, incluyendo el caso 25 del Mumonkan. Véase Mumonkan.

La noche oscura del alma. Esta frase fue acuñada por el místico del siglo XVI San Juan de la Cruz. Se refiere al período de desolación espiritual que pueden vivir los místicos, meditadores y otras personas involucradas en investigaciones contemplativas.

Laico/laica. Por lo general, una persona que practica una religión sin ser monje o monja. En el budismo zen, los laicos y las laicas reciben los mismos preceptos bodhisattva que los monásticos mediante la ceremonia de Jukai. Véase Jukai, preceptos.

Li Tongxuan (ch.; j. Ri Tsugen 635-730 o 646-740). Influyente erudito laico que tuvo un papel crucial en el desarrollo y popularización del pensamiento de Huayan en China. Autor de Huayan-lun, un largo comentario del Sutra avatamsaka. Véase Sutra avatamsaka, escuela Huayan.

Linaje. Línea de los ancestros que han recibido el sello de aprobación de sus maestros. Este sello también implica poder transmitir el Dharma a la generación siguiente. Véase sello del buda, kechimyaku, sucesor.

Maezumi Roshi [Hakuyu Taizan] (1931-1995). Maestro japonés del zen que llegó a Estados Unidos en 1956, donde se convirtió en uno de los más notables fundadores del zen americano. Fue titular del linaje de diferentes tradiciones zen: Soto (Baian Hakujun Kuroda), Sanbo Kyodan (Hakuun Yasutani) y Shakyamuni Kai (Koryu Osaka). En su programa de formación combinó la práctica del koan y el estilo de meditación shikantaza. Maezumi Roshi fundó el Centro Zen de Los Ángeles (ZCLA) y el Centro de la Montaña, y estableció la Assanga White Plum. Transmitió el Dharma a doce sucesores, quienes diseminaron la herencia espiritual de Maezumi Roshi por todo el mundo. Sus enseñanzas han sido recogidas en muchas publicaciones, por ejemplo, El valor de la vida y Teaching of The Great Mountain [Enseñanza de la gran montaña]. Véase Baian Hakujun Kuroda, Asanga White Plum.

Mahakasyapa (sct.). Discípulo del Buda Shakyamuni conocido por su moral ascética y estricta y por asumir la dirección de la Sangha tras la muerte del Buda. La tradición zen le considera el primer ancestro. Recibió la transmisión mente-a-mente del despertar cuando únicamente él sonrió al ver al Buda hacer girar una flor entre sus manos. Véase sello de la mente de Buda.

Mahayana (sct.). Literalmente, «gran vehículo»; tradición budista que considera la liberación de todos los seres como el más alto ideal de la práctica. Véase bodhisattva.

Manjushri (sct.; j. Monju). «Quien es noble y bueno»; el bodhisattva de la sabiduría, representado frecuentemente sobre un león y con una espada de doble filo que mata las ilusiones y da vida a la sabiduría (prajna). Según una expresión popular, es capaz de cortar dos cosas en una. En las salas de meditación zen, Manjushri es la principal figura del altar. Véase prajna.

Medios hábiles. Véase upaya.

Mente de principiante (j. shoshin). En el budismo zen, la «mente de principiante» hace referencia a una forma de pensar abierta, con intereses

y libre de prejuicios. Es indispensable en todas las etapas de la práctica. Uno de los libros zen más conocidos se titula Mente zen, mente de principiante, basado en las enseñanzas de Shunryu Suzuki (1905-1971).

Mente-bodhi (sct. bodhichitta). Literalmente, «mente que despierta» o «mente que se ilumina»; la mente que aspira al despertar por el bien de todos los seres. Véase bodhisattva.

Mérito. Energía protectora y beneficiosa que se acumula como resultado de una buena intención y de una acción correcta (en términos de cuerpo, mente y habla). Concepto fundamental de la ética del budismo.

Mu (j.; también muji, del carácter mu). Literalmente, «no»; negación. En el contexto del zen, mu es una negación que trasciende tanto al sí como al no; se refiere a la experiencia de la iluminación. Cuando un monje le preguntó al maestro Joshu: «¿Un perro tiene la naturaleza del buda?», él contesto: «¡Mu!». Este diálogo es el primer koan del Mumonkan y suele ser el primero en la práctica del koan. Véase koan, Mumonkan.

Mudra (sct.). Literalmente, «sello, signo»; una postura o gesto simbólico. En la meditación zen, las manos se mantienen en el «mudra cósmico» (j. hokkaijoin), en el cual el dorso de la mano izquierda descansa en la palma de la derecha de modo que las puntas de los pulgares se tocan ligeramente.

Mumon Ekai (j.; ch. Wumen Huikai; 1183-1260). Maestro chino del zen y compilador de la colección de koans Mumonkan; estudiante de Getsurin Shikan. Véase koan, Mumonkan.

Mumonkan (j.; ch. Wumenguan). Literalmente, «puerta sin puertas»; es una colección importante de koans con cuarenta y ocho casos. Véase Mumon Ekai, mu, koan.

Nagarjuna (siglos II y III). Uno de los más importantes filósofos del budismo, conocido sobre todo por su sistematización y profundización de las enseñanzas del Sutra prajnaparamita, que es la base de la tradición madhyamaka («la vía del medio»). Es considerado un ancestro de mucha importancia en el linaje zen y se recita su nombre durante la ceremonia de la mañana. Véase vacuidad, enseñanzas de la prajnaparamita.

Nansen Fugan (j.; ch. Nanquan Puyuan; 748-835). Destacado maestro chino del zen del período Tang. Sucesor del Dharma del maestro Baso (j.; ch. Mazu Daoyi) y maestro de Joshu Jushin. Nansen aparece en muchos koans del Mumonkan y del Hekiganroku. Véase Joshu Jushin.

Naturaleza de buda (j. bussho). La verdadera naturaleza de todos los

seres. Esta naturaleza tiene dos cualidades: (1) está totalmente vacía, porque ninguna condición la limita; (2) está totalmente no vacía, porque está llena de sabiduría y compasión. Véase verdad absoluta, vacuidad, tathagatagarha.

Nirvana (sct.; j. nehan). Literalmente, «extinción»; es decir, liberarse de uno mismo, la experiencia maravillosa de la iluminación. En general, nirvana se contrapone al samsara, el mundo del sufrimiento. Según el budismo, nirvana y samsara son esencialmente uno. Véase verdad absoluta, samsara, seis reinos.

No-dualismo. Este término puede referirse a la experiencia de la verdadera naturaleza de la realidad, cuando se atraviesa y trasciende la dicotomía yo-los otros; el despertar sin ninguna separación. Véase verdad absoluta, dualismo.

Noble camino óctuple. El sendero que lleva al final del sufrimiento. Consiste en la práctica de la visión correcta, la intención correcta, el habla correcta, el comportamiento correcto, la manera de vivir correcta, el esfuerzo correcto, la consciencia correcta y la concentración correcta. Véase cuatro verdades nobles.

Obaku Kiun (j.; ch. Huangbo Xiyun; muere en 850). Es uno de los más reputados maestros chinos del zen de la era Tang; maestro de Rinzai Gigen (j.; ch. Linji Yixuan) y Bokushu (Muzhou Daozong). Las enseñanzas de Obaku se centraron en «una mente» (Buda) que comprende todo y a todos en el espacio y en el tiempo. Véase Rinzai Gigen.

Ocho consciencias (sct. asta vijnanakayah; j. yuishiki). Clasificación perteneciente a las enseñanzas yogachara que tuvo una gran importancia en algunas escuelas del este de Asia, como las japonesas Yuishiki y Hosso. Segun esta clasificación, las ocho consciencias se refieren a los seis sentidos –visión, oído, olfato, sabor, tacto, cognición–, al «mensajero» o «la autoconsciencia permanente» (j. mana shiki) y, por último, al «almacén de la consciencia» (j. alaya shiki), que es la base de las otras siete. A veces se añade un noveno nivel (j. anmora shiki), la naturaleza de buda. Véase alaya shiki, naturaleza de buda, yogachara.

Oler a zen. Esta frase se refiere a un fuerte apego a la experiencia del kensho y a compartir tu propia comprensión con los demás. Se considera un fallo común en la práctica del zen. Véase kensho.

Ordenación. En el zen hay dos tipos de ordenación: el Jukai (la ceremonia de recepción de preceptos), que es una ordenación laica durante la cual los estudiantes reciben los dieciséis preceptos zen, y el Shukke

Tokudo (la ceremonia de «irse de casa»), que es una ordenación monástica. En Zen River, esta última implica recibir los dieciséis preceptos otra vez, así como los tres votos monásticos, y señala el inicio de la formación residencial como monje o monja. Véase laicos, preceptos.

Oryoki (j.). Grosso modo, «aquello que contiene justo lo suficiente»; un conjunto de cuencos que los estudiantes del zen utilizan durante las comidas formales en el zendo. El término también se usa para nombrar las comidas. Los monásticos reciben un conjunto de cuencos oryoki junto con las vestimentas en el momento de su ordenación. Véase ordenación, preceptos.

Paramitas (sct.). Término normalmente traducido como «perfección» o «aquello que va más allá». En el budismo mahayana, los bodhisattvas practican las paramitas hasta alcanzar la prajnaparamita («sabiduría de la perfección»), que informa a las otras cinco paramitas. Esencialmente, las paramitas son una expresión natural de la mente iluminada. Son seis: generosidad (dana), moralidad o ética (sila), paciencia (kshanti), esfuerzo o vigor (virya), meditación (dhyana) y sabiduría (prajna). El Sutra dasabhumika, incluido en el Sutra avatamkara, menciona otras cuatro paramitas: medios apropiados (upaya), resolución (pranidhana), poder espiritual (bala) y conocimiento (jnana). El Canon pali también menciona diez paramitas que difieren ligeramente de las de la tradición mahayana. Véase preceptos, prajna, sila, upaya.

Parinirvana (sct.). Término budista utilizado para referirse al nirvana de un maestro iluminado después de su muerte. También puede referirse a la presencia eterna, verdadera del Buda. Véase nirvana.

Poseedor del Dharma (j. Hoshi). Título utilizado en el linaje White Plum para el estudiante sénior al que se permite enseñar como asistente del maestro. Véase Asanga White Plum.

Posición de loto. La postura de meditación en la que cada pie se coloca sobre la pierna opuesta. Algunas variaciones son el medio loto, con un solo pie puesto en la pierna contraria, y la posición sentada «birmana». El Buda Shakyamuni habría alcanzado la iluminación en la postura de loto y muchas estatuas y cuadros lo representan así.

Posición de medio loto. Véase posición de loto, posición sentada «birmana».

Posición sentada «birmana». Es una de las alternativas a la posición de loto durante el zazen. Las piernas forman un triángulo con las rodillas tocando el suelo, una pierna descansa horizontalmente frente a la otra.

Véase posición de loto.

Práctica sin huellas. Frase zen que se refiere a cualquier actividad en la que uno se olvida del yo; cualquier actividad que es inalcanzable para la mente ilusoria.

Prajna (sct.; j. hannya). Literalmente, «sabiduría interior». Según las enseñanzas del mahayana, prajna se refiere a la experiencia directa o intuitiva que no se puede conceptualizar. Implica la percepción de la vacuidad (shunyata), la verdadera naturaleza de la realidad. Prajna es también una de las perfecciones (paramitas) que se alcanzan durante el despertar del bodhisattva. Véase vacuidad, paramitas, trishiksha.

Pratimoksha (sct.). Literalmente, «hacia la liberación»; la parte del Vinaya que contiene 227 reglas para los monjes y 348 para las monjas. La mayor parte de los monásticos budistas siguen el Vinaya; la tradición zen es una excepción a este respecto. Véase Vinaya pitaka, preceptos.

Pratyekabudas (sct.). Literalmente, «los iluminados solitarios»; aquellos que han alcanzado la iluminación por sí mismos y a quienes les falta el deseo de compartirla con los demás. Este nivel de iluminación se da entre los sravakas y los bodhisattvas. Véase bodhisattva, sravaka.

Preceptos (sct. sila; j. kai). Enseñanzas budistas acerca de nuestra conducta que pueden considerarse tanto directrices éticas como expresiones naturales del despertar personal. En el zen hay dieciséis preceptos: (1-3) las tres joyas: ser uno con el Buda, el Dharma y la Sangha; (4-6) los tres preceptos puros: no hacer el mal, hacer el bien y liberar a todos los seres sintientes; (7-16) los diez preceptos morales: proteger la vida y no matar, respetar los bienes de los otros y no robar, honrar el cuerpo y no tener conductas sexuales inapropiadas, ser sincero y no mentir; mantenerse atento y no consumir drogas, ver la perfección en los demás y no hablar de sus errores y faltas, ser humilde y no menospreciar a los demás, ser generoso y no mezquino, ser compasivo y no ceder ante la ira, respetar las tres joyas y no hablar mal de ellas. Los estudiantes reciben los preceptos de sus maestros durante las ceremonias de ordenación y el Fusatsu. Véase Jukai, Fusatsu, ordenación, tres joyas.

Puertas del Dharma. Frase utilizada para referirse a las innumerables puertas de entrada a las enseñanzas budistas. En los votos del bodhisattva, hacemos el voto de practicar todas las puertas. Véase votos del bodhisattva.

Rakusu (j.). Prenda rectangular que se colocan alrededor del cuello los monjes y los laicos que siguen la tradición zen. Está fabricada con

cuadrados de tela cosidos entre sí, simbolizando la sotana de patchwork del Buda Shakyamuni. Los estudiantes cosen su primer rakusu y luego lo reciben formalmente durante la ceremonia del Jukai, con un poema y su nombre del Dharma en la tela blanca que está al otro lado y que el maestro ha escrito ahí. Véase Jukai, preceptos.

Realidad incondicionada. La realidad última o incondicionada a la que no se puede acceder desde un marco mental condicionado; solamente puede ser experimentada desde un samadhi profundo. Véase condicionamiento, samadhi.

Red de Indra (sct. Indrajala). Metáfora utilizada para ilustrar la vacuidad (sunyata), el origen interdependiente y la interpenetración de la realidad como una naturaleza compuesta. La imagen es la de una red infinita que cuelga sobre el dios Indra. En cada nudo hay una joya multifacética que refleja la luz de todas las otras joyas. Aparece en el Sutra avatamsaka y se utiliza para describir cómo se ve el universo a través de la mirada iluminada, y cómo todo y todos son preciosos y están interconectados. Véase Sutra avatamsaka, vacuidad, dharmadhatu, escuela Huayan.

Relativo y absoluto son uno. Véase Sandokai.

Rinzai Gigen (j.; ch. Linji Yixuan, fallecido en 866). Uno de los grandes maestros de la dinastía Tang y fundador de la escuela china Rinzai (ch. Linji), conocida por hacer hincapié en el despertar súbito. Sucesor de Obaku Kiun (j.; ch. Huangbo Xiyun), fue famoso por su estilo directo. Los discursos animados de Rinzai y sus diálogos con estudiantes están recogidos en el Registro de Rinzai (ch. Linji lu) y son el origen de numerosos koans. Véase Hakuin Ekaku, koan, Obaku Kiun.

Roshi (j.). Título honorífico de un maestro zen. En el linaje White Plum, este título se otorga durante la recepción del inka, esto es, el sello final de aprobación del maestro, por lo menos diez años después de la transmisión del Dharma. Véase Asanga White Plum, transmisión del Dharma.

Rueda del samsara. La representación simbólica de los seis reinos o ciclos de existencia (samsara), que aparece con frecuencia en los cuadros del budismo tibetano. Véase samsara, seis reinos.

Rugido del león. Metáfora utilizada para describir las enseñanzas del Buda Shakyamuni y de otros maestros que proclaman el Dharma sin temor y con autocontrol. También expresa la potencia del Dharma en sí y sus cualidades liberadoras, que son únicas. Véase dharma.

Samadhi (sct.; j. zanmai). Literalmente, «establecer, hacerlo firme»; un estado mental de meditación en el cual sujeto y objeto no están separados.

El desarrollo del samadhi en la meditación es gradual y su fuerza depende de la continuación de la práctica. Lentamente, genera una apertura mayor para experimentar el despertar súbito. Se necesita también samadhi para que el despertar penetre todo nuestro ser y transforme poco a poco nuestro carácter y estilo de vida. Véase jijuyu zanmai, trishiksha.

Samantabhadra (sct.; j. Fugen). Literalmente, «aquel cuya bondad está en todas partes». Un bodhisattva importante en el budismo mahayana, visto como la encarnación de la sabiduría de la unidad entre lo que es igual y lo que es diferente, o la experiencia del dharmakaya. Véase verdad absoluta, dharmakaya.

Samsara (sct.). Literalmente, «ciclo de la existencia»; el reino del sufrimiento causado por la ilusión de que existe un yo separado de lo demás. En el budismo mahayana se considera que es idéntico al nirvana. Véase nirvana, fenómenos, seis reinos.

Samu (j.). Literalmente, «servicio de trabajo». El trabajo diario (limpiar, cocinar, etc.) en un templo zen es una parte importante de la práctica. Véase fushin samu.

Sandokai (j.; ch. Cantongqi). Profundo e importante poema del poeta zen chino Shitou Xiqian (j. Sekito Kisen) que celebra el estado de iluminación de la mente que trasciende la dualidad. El Sandokai se recita en las ceremonias zen de la comunidad. El título se ha traducido como «Armonía de la diferencia y la igualdad», «Identidad de lo relativo y lo absoluto» y, en Zen River, «Relativo y absoluto son uno». Véase verdad absoluta, verdad relativa, Sekito Kisen.

Sangha (sct.). Literalmente, «asamblea de la comunidad»; la comunidad mundial de los monjes budistas y los laicos. Es una de las tres joyas, y representa la armonía entre la joya del Buda y la joya del Dharma; el despertar y el conocimiento de la vida de cada uno. Véase tres joyas.

Seigen Ishin (j; ch. Chingyuan Weihsin). Maestro chino del zen del siglo IX, famoso por haber dicho: «Antes de que un hombre estudie zen, para él las montañas son las montañas y las aguas son las aguas; después de intuir la verdad del zen gracias a la instrucción de un buen maestro, las montañas no son para él montañas, y las aguas no son aguas; pero después, cuando realmente alcanza la morada del descanso, las montañas son otra vez montañas y las aguas son otra vez aguas» (Daisetz Teitaro Suzuki, Essays in Zen Buddhism).

Seis paramitas. Véase paramitas.

Seis reinos. Según la cosmología budista, se nace continuamente a

través de los seis reinos del samsara hasta que se alcanza el nirvana. Hay tres reinos buenos (el de los dioses, el de los semidioses y el humano) y tres reinos malos (el animal, el de los espíritus hambrientos y el infierno). Véase samsara, rueda del samsara.

Seiza (j.). Literalmente, «sentándose en silencio»; es una postura japonesa tradicional en la cual uno se arrodilla y se sienta sobre los talones (o un banco o un almohadón), con la espalda recta y la cabeza erguida. Sentarse en seiza es lo habitual durante las ceremonias del budismo zen y el dokusan. En el zazen, seiza es la alternativa a la postura del loto. Véase postura del loto.

Sekito Kisen (j.; ch. Shitou Xiqian; 700-790). Sucesor de Seigen Gyoshin (ch. Qingyuan Xingsi) y autor de los poemas Soanka (ch. Caoanke) y Sandokai (ch. Tsantung-chi). Véase Sandokai.

Sello de la mente de Buda. Término que se utiliza en el zen para señalar la autenticidad del despertar, verificado y transmitido, mente-a-mente, del maestro al estudiante a través de los siglos. Esta transmisión se formaliza en una ceremonia durante la cual el estudiante recibe unos documentos que contienen la marca de tinta (sello) del maestro, como forma de confirmación. Véase Bodhidharma, linaje.

Seres sintientes. En general, seres con consciencia. Según el budismo mahayana, todos los seres sintientes poseen la naturaleza de buda, y el voto de compasión del bodhisattva está dedicado a su liberación. En la tradición zen, se subraya que entre ellos están incluidos los seres que normalmente no se consideran sintientes (por ejemplo, las plantas) y las entidades inanimadas (por ejemplo, las rocas). Véase votos del bodhisattva, naturaleza de buda.

Sesshin (j.). Literalmente, «conectar la mente»; retiro de meditación zen de una duración de siete días, aunque hoy en día suele durar menos.

Seung Sahn (1927-2004). El primer maestro que llevó el zen coreano a América, después de haber abierto templos en Japón y en Hong Kong. Fundó la escuela Kwan Um de zen, que tiene más de ochenta centros y grupos por el mundo. Algunos de sus libros son: La brújula del zen, Tirando cenizas sobre el Buda y Only don't know [Sólo sé que no sé].

Shakyamuni (sct.). Literalmente, «el sabio del clan Shakya». Este título se utiliza para referirse a Siddhartha Gautama, el Buda histórico, después de la iluminación.

Shichi (j.). Es un ensayo poco conocido de Hakuin Ekaku sobre las cuatro sabidurías, principios a los que se refirió brevemente en la Canción del

zazen. En Shichi, Hakuin defiende con insistencia un equilibrio entre el despertar súbito y el cultivo gradual de la práctica. Véase cuatro sabidurías, Hakuin Ekaku.

Shiho (j.). Véase transmisión.

Shikantaza (j.). Literalmente, «sólo sentarse». En la escuela Soto, es el estilo de meditación predominante, normalmente descrito como una práctica en la que la mente puede descansar en un estado de consciencia panorámica que no se detiene en nada en particular.

Shobogenzo (j.). Literalmente, «El tesoro del verdadero ojo del Dharma», obra maestra de Dogen Zenji. Es uno de los escritos del budismo zen más sutiles y profundos. Véase Eihei Dogen.

Shoyoroku (j.; ch. Congrong Lu). Literalmente, «El libro de la serenidad»; colección de cien koans registrados por Hongzhi Zhengjue (ch.; j. Wanshi Shogaku; 1091-1175), maestro chino de la escuela Caodong. Zhengjue escribió un verso para cada uno de ellos. Más tarde, Wansong Xingxiu (ch.; 1166-1246) añadió un comentario. Véase Hongzhi Zhengjue, koan.

Shukke Tokudo. La ceremonia de «irse de casa». La expresión Shukke Tokudo significa «efectuar una travesía, salir del hogar, abandonar los lazos familiares». Es la ceremonia en la que un practicante laico pasa a ser monje e inicia la primera fase de su entrenamiento con un maestro.

Shumon kattoshu. A veces traducido como «Recopilación de parras y enredaderas». Es una recopilación Rinzai de finales del siglo XVII (1689) que contiene 282 koans. Se hizo en Japón y no contiene comentarios.

Shunryu Suzuki (1904-1971). Monje japonés Soto que ayudó a promover la forma occidental del budismo zen. Llegó a Estados Unidos en 1959, estableció el Centro Zen de San Francisco y el Centro Zen de la Montaña Tassajara, y se ocupó de los monjes y de los seguidores y laicos. Mente zen, mente de principiante, una selección de sus enseñanzas publicada en 1970, es uno de los libros sobre el zen y el budismo más leídos en Occidente.

Shunyata (sct.). Véase vacuidad.

Shuso (j.). Jefe de los monjes durante los tres meses del ango que concluye con la ceremonia de Hossenshiki. Durante ese tiempo, el shuso tiene más responsabilidades en el templo y aprende a oficiar las ceremonias. Este período representa un rito de pasaje importante, después del cual el shuso es considerado practicante sénior. En el templo Zen River, los laicos pueden asumir este cargo, excepto para el oficio de las

ceremonias. Véase ango, Hossenshiki.

Siddham (sct.). Literalmente, «cumplido, perfeccionado». Era el guion para redactar las escrituras del budismo temprano que fueron más tarde transmitidas a China. Esta práctica, la de escribir usando el siddham, se preservó en la escuela Shingon de Japón.

Sila (sct.). Directrices éticas o morales. Véase preceptos, trishiksha.

Skandha (sct.). Literalmente, «grupo, colectivo, montón»; término empleado para referirse a los cinco componentes que crean la ilusión del yo: forma, sensación, percepción, discriminación y darse cuenta de. Véase Sutra del corazón.

Sojiji (j.). Uno de los templos de formación (daihonzan) de la escuela Soto; el otro es Eiheiji. Keizan Zenji fue quien fundó Sojiji en 1321. Ha cambiado varias veces de localización. Actualmente está en Yokohama. Véase Eiheiji, Keizan Jokin, Soto.

Soto (j.). La escuela zen más grande de las tres existentes en Japón, proveniente de la escuela china Caodong. Fundada por el maestro chino Tozan Ryokai (ch. Dongshan Liangjie; 807-869) y por Sozan Honjaku (ch. Caoshan Benji; 840-901). El nombre «Caodong» combina un carácter del nombre de cada uno de los fundadores. La tradición de la escuela Caodong llegó a Japón en el siglo XIII de la mano de Dogen Zenji. Las otras escuelas zen que aún están activas en Japón son la escuela Rinzai (Linji) y la escuela Obaku. Véase Eihei Dogen, Rinzai Gigen, Tozan Ryokai.

Sramana Zhiyi. Véase Zhiyi.

Sravaka (sct.). Literalmente, «quien escucha». Se refiere originalmente a los estudiantes del Buda histórico. En el budismo mahayana, el término se refiere a aquellos que buscan la iluminación personal a través de las enseñanzas. Véase bodhisattva, pratyekabudas.

Sucesor. Es la persona autorizada por un maestro zen para transmitir el Dharma, en cuanto que sucesor del linaje iniciado por el Buda Shakyamuni. Véase dharma, linaje, transmisión.

Sucesores del Dharma. Véase transmisión.

Sutra (sct.). Literalmente, «hebra». Discursos atribuidos al Buda, preservados a través de los siglos en pali, sánscrito, chino y tibetano.

Sutra avatamsaka (sct.; ch. Huayan Jing; j. Kegon Kyo). Traducido como Sutra de la guirnalda de flores. Es una amplia colección de textos mahayana

que describe nuestro mundo como un cosmos infinito, formado por un universo sobre otro, conteniéndose el uno al otro. El sutra también aborda las etapas por las que necesitamos pasar para comprender ese cosmos infinito y el papel que, como seres humanos, jugamos en él. Es la base de las enseñanzas de la escuela Huayan china (j. Kegon). Véase escuela Huayan.

Sutra de la iluminación completa (ch. Yuanjue jing; j. Engaku-kyo). Sutra mahayana que se considera de origen chino y que es muy apreciado en las escuelas Huayan y Zen. Es un «manual» para la práctica de la meditación; sus doce capítulos contienen una serie de discusiones sobre ella, incluyendo cuestiones tales como la ignorancia, la iluminación súbita y gradual y la budeidad original. Guifeng Zongmi le añadió un comentario importante en el siglo IX. Véase Huayan, Guifeng Zongmi.

Sutra de la plataforma [de los seis patriarcas] (ch. [Liuzu] Tan jing; j. Dan-gyo). También Sutra de Huineng. Este sutra contiene la biografía, los discursos y los dichos de Huineng (j. Daikan Eno), y se considera que contiene los escritos más profundos del zen. Véase Huineng.

Sutra de la red del Brahma (sct. Brahmajala Sutra; ch. Fagwang Jin; j. Bonmokyo). Tradicionalmente se ha atribuido a Kumarajiva, en el año 406; sin embargo, los investigadores piensan que no fue escrito antes del 431, en el este de Asia, por autores anónimos. Es un texto breve que habla de Vairocana como la personificación del Dharma o dharmakaya. En él aparece la metáfora de la red de Indra y presenta los diez preceptos mayores y los cuarenta y ocho menores del bodhisattva. No está relacionado con el Sutra de la red de Brahma que se incluye en el Canon pali. En China, se consideró que los preceptos del bodhisattva del Sutra de la red de Brahma representaban el nivel más alto que un monje podría alcanzar, éticamente hablando, además de los votos del patrimoksha (Vinaya). En Japón, los diez preceptos mayores reemplazaron a los votos patrimoksha casi completamente, empezando por Saicho (767-822) y el auge de la escuela Tendai. Véase red de Indra, patrimoksha, preceptos, Vinaya pitaka.

Sutra del corazón (sct. Prajnaparamitahrdaya; ch. Xin jing; j. Hannya Shingo). Texto corto que expresa la esencia de los sutras prajnaparamitas, que describen la adquisición del prajna o el despertar a la verdadera naturaleza de la realidad. El Sutra del corazón es muy respetado en el budismo zen y se recita frecuentemente durante las ceremonias. Véase prajna, enseñanzas de la prajnaparamita.

Sutra del diamante (sct. Vajracchedika Sutra; ch. Jingang Jing; j. Kongyo-kyo). Texto muy apreciado dentro del zen y que expone el principio

de vacuidad (shunyata) y de la sabiduría (prajna). Según la leyenda, Huineng alcanzó la iluminación al escuchar una frase de este sutra. Véase Huineng, enseñanzas de la prajnaparamita.

Sutra del loto (sct. Saddharam Pundarika Sutra; ch. Fahua Jing; j. Myojo Renge Kyo). Uno de los textos más importantes del budismo mahayana, recogido en forma escrita hacia el año 200 de nuestra era. En este sutra no se describe al Buda como un personaje histórico, sino como una manifestación del dharmakaya, omnipresente. Su principio básico es que todos los seres pueden alcanzar el despertar a esta naturaleza fundamental, ya que todos participan de ella. Véase dharmakaya.

Sutra del nirvana (sct. Sutra Mahayana Mahaparinirvana; ch. Dabanniepan jing; j. Daihatsunehan-gyo). La fecha precisa de su origen es incierta, pero su forma más temprana seguramente sea del siglo II. Solamente se conocen unos cuantos fragmentos del texto original en sánscrito; sin embargo, las dos versiones chinas y la traducción tibetana han sobrevivido. La versión utilizada en el zen (traducida por el monje Dharmaksema) señala que todos los seres sintientes tienen el potencial de alcanzar la budeidad. Es considerado un sutra tathagatagarbha en el que la forma dharmakaya del Buda, idéntica a la realidad última, habita en todos los seres sintientes. El Sutra del nirvana tuvo una enorme influencia en el budismo del este asiático. Véase dharmakaya, tathagatagarbha.

Sutra del rugido del león de la reina Srimala. Sutra mahayana de época temprana que destaca por enseñar que todos los seres pueden alcanzar la budeidad. Posiblemente escrito en el siglo III, fue una gran inspiración para el Sutra lankavatara y para Despertar de la fe. Véase Despertar de la fe, Sutra lankavarata, mahayana.

Sutra lankavatara (sct.). Literalmente, Sutra de la bajada a Sri Lanka. Se cree que Bodhidharma se lo entregó a su discípulo Taiso (j.; ch. Dazu Huike). Este sutra relata la experiencia de la iluminación directa, el despertar a la naturaleza de buda (j. bussho) inmanente a todos los seres. El Sutra lankavatara es uno de los textos mahayana más influyentes en la tradición zen. Véase naturaleza de buda, iluminación.

Sutra surangama (ch. Lengyan jing). Podría traducirse como Sutra indestructible. Es un texto esotérico mahayana citado por primera vez en el año 730, especialmente influyente en el budismo zen chino y aún hoy muy estudiado. Se desconocen con exactitud sus orígenes, pero se piensa que es una compilación de materiales indos con ediciones repetidas en China, más que un solo texto traducido del sánscrito. En su contenido hay influencias de las enseñanzas yogachara y madhyamaka, y ofrece una interpretación evolutiva de la naturaleza de buda. Incluye la historia de cómo Avalokiteshvara (sct.; j. Kanzeon) alcanzó la iluminación cuando dirigió su consciencia hacia la pregunta «¿Qué es lo que escucha?». El segundo de los cuatro modos de meditación, esto es, la práctica de dirigir la propia luz a nuestro interior, en parte se inspira en esta historia, junto a otras escrituras que describen la misma práctica. Este sutra también incluye un mantra largo, el surangama, que se recita con frecuencia durante las ceremonias en los monasterios japoneses. Véase Avalokiteshvara, cuatro modos de meditación, yogachara.

Taisho Tripitaka. El canon de las escrituras budistas compilado en China en el año 518. Entre 1924 y 1934, el investigador japonés Takaku-su realizó una edición moderna (Taisho Issaiko), con más de cien volúmenes y tres mil sutras, además de otros escritos.

Tao (ch.; también Dao). Literalmente, «camino, sendero». El zen adoptó esta palabra del taoísmo chino y la utilizó para referirse a la Vía del Buda, Buddhadharma o la esencia del zen. El taoísmo es la tradición filosófica o religiosa que hace hincapié en vivir en armonía con el orden natural del universo.

Tathagata (sct.). Literalmente, «El así venido» Uno de los títulos honoríficos del Buda utilizado para referirse al Buda Shakyamuni.

Tathagatagarbha (sct.). Literalmente, «embrión del Tathagata» o «semilla de la iluminación»; también equiparado a la naturaleza de buda. Según el budismo mahayana, todos los seres sintientes tienen tathagatagarbha. Es la semilla que puede dar frutos a través de la práctica continua. Véase naturaleza de buda, dharmakaya.

Templo Tiantong (ch.; j. Tendoji). Un templo chan budista muy grande e importante fundado alrededor del año 300, situado en Ningbo, China. Tiene un significado especial para la escuela Soto porque es ahí donde Dogen Zenji alcanzó su iluminación mientras se formaba con Tendo Nyojo. Cuando en 2012 se terminó de construir el zendo de Zen River, el venerable maestro Cheng Xin (abad del templo de Tiantong) acudió a la inauguración, junto al maestro Ke Xiang del templo Qita (Ningbo), además de otros dignatarios chinos y japoneses. Véase Dogen Zenji, Tendo Nyojo.

Tendai (j.; ch. Tiantai). Es una escuela importante del budismo mahayana fundada en el siglo VI por el maestro chino Zhiyi que Saicho llevó a Japón en el siglo IX. Las enseñanzas de esta escuela están basadas en el Sutra del loto y hacen hincapié en la iluminación intrínseca y original (j. hongaku) de todos los seres. Véase Zhiyi.

Tendo Nyojo (j.; ch. Tiantong Rujing; 1162-1228). Maestro chino de la escuela Caodong y maestro de Dogen Zenji. Tras su formación en Japón, bajo la dirección de Myozen (un maestro Rinzai del que fue sucesor), Dogen viajó con él a China. Allí estudió con Tendo Nyojo y recibió la transmisión del Dharma. De regreso a Japón, Dogen introdujo el estilo de formación Coadong (que luego se conoció como Soto). Véase Eihei Dogen, Soto, transmisión.

Tenzo (j.). Título que significa «asiento de la ceremonia» y que se otorga al jefe de cocina en los monasterios budistas zen. Tradicionalmente es uno de los séniors que guían la comunidad monástica.

Theravada (pali). Literalmente, «enseñanza de los séniors de la orden»; la tradición que considera que el Canon pali es el único texto fiable y que se considera a sí misma como la más cercana a la forma original del budismo. Está muy presente en las escuelas del sudeste de Asia, sobre todo en Sri Lanka, Birmania (Myanmar), Tailandia, Camboya y Laos. Véase Canon pali.

Tomar refugio. Ceremonias en las que un practicante reconoce públicamente la fe y la intención de adoptar las tres joyas (Buda, Dharma, Sangha) como refugio y guía, y entonces ser budista. Véase Jukai, Shukke Tokudo, tres joyas.

Toshoji. Templo internacional de formación situado en Okayama, Japón. Varios maestros de Zen River han participado en el ango de Toshoji con el objetivo de completar los requerimientos oficiales de la escuela Soto para ser sacerdotes. El abad actual, Seido Suzuki Roshi, visitó Zen River en 2013. Véase ango.

Tozan Ryokai (j.; ch. Dongshan Liangjie; 807-869). Importante monje

chino del siglo IX perteneciente al budismo chan; cofundador de la escuela Caodong. Conocido también por los poemas en los que se incluyen los cinco rangos, que describe las distintas fases y perspectivas del despertar en la práctica zen. Véase cinco rangos de Tozan, Soto.

Transitoriedad (pali anicca, sct. anita). En el budismo, este término se utiliza sobre todo para referirse a la transitoriedad de todos los fenómenos y su fluir constante; no hay nada en el mundo condicionado que tenga sustancia permanente. La transitoriedad es la primera de las tres marcas de la existencia; las otras dos son dhukkha (pali: «insatisfacción, dolor, sufrimiento») y anata (pali: «sin uno mismo, sin la intrínseca naturaleza de uno mismo o alma»). Véase tres marcas de la existencia.

Transmisión. En el zen, la transmisión del Dharma es la confirmación oficial del estudiante por un maestro cualificado. El estudiante se convierte en sucesor del linaje del maestro y se le permite transmitir el Dharma a la siguiente generación de practicantes. La ceremonia de transmisión se llama Shiho. Véase sucesor, kechimyaku.

Tres joyas (sct. triratna). Literalmente, «las que son bellas» o «los tres tesoros». Los tres componentes preciosos del budismo: Buda (Shakyamuni, ancestros, nuestra iluminación innata), Dharma (enseñanzas, mundo de los fenómenos visto a través de ojos iluminados) y Sangha (comunidad de practicantes, armonía). Todos son considerados como «refugios» a los que el practicante budista puede recurrir y en los que puede confiar. En las ceremonias de «tomar refugio» (por ejemplo, el Jukai), los practicantes reconocen que son budistas. Véase Jukai, preceptos.

Tres marcas de la existencia (sct. trilakshana). También «marcas de la realidad». Tradicionalmente se refieren a las tres características de la existencia ilusoria y condicionada: transitoriedad, sufrimiento y ausencia del yo. Karma o impureza se añade como la cuarta característica. Están en contraste total con las características de la existencia incondicionada que se puede experimentar durante el despertar: permanencia, éxtasis, uno mismo y pureza. Esta visión iluminada se describe en el Sutra mahaparinirvana y en el Sutra del rugido del león de la reina Srimala. También se refleja en las palabras jo raku ga jo presentes en el Enmei Jukku Kannon Gyo, recitado con frecuencia en los templos zen. Véase condicionamiento, Enmei Jukku Kannon Gyo, Sutra del rugido del león de la reina Srimala.

Tres virtudes esenciales [de la práctica zen]. Gran fe, gran duda y gran determinación son las tres virtudes que el maestro Tahui del siglo XI y el maestro Hakuin del siglo XVIII califican de esenciales para la práctica seria del zen. A veces se añade el gran enfado entre la duda y la determinación.

Para más información, consúltense los libros Los tres pilares del zen, de Philip Kapleau, y Hoofprint of the Ox [Las huellas del buey], del maestro Sheng-yen.

Tripitaka (sct.). Literalmente, «los tres cestos». El conjunto completo de las escrituras budistas con sus tres componentes: el Vinaya pitaka (reglas y normas), el Sutra pitaka (discursos del Buda) y el Abhidharma pitaka (filosofía y psicología budistas). Véase Vinaya pitaka.

Trishiksha (sct.). Tambien shiksha. Literalmente, «la formación en tres partes» o «triple práctica»; los tres aspectos inseparables de la práctica budista tradicional: (1) formación ética (sila), (2) formación de la mente (samadhi) y (3) formación en el despertar directo (prajna). La triple práctica provee un modelo de formación que nos ayuda a vivir una vida más natural, una vida que responde a la condición humana con sabiduría y compasión. Véase prajna, preceptos, samadhi, sila.

Tsungmi. Véase Guifeng Zongmi.

Tulku (tib.). Literalmente, «transformación del cuerpo». En el budismo tibetano, un tulku es una reencarnación humana de un líder espiritual reconocido.

Ummon Bun-en (j.; ch. Yunmen Wenyan; 864-949). Sucesor del Dharma de Seppo Gison (j.; ch. Xuefeng Yicun). Fue uno de los más influyentes maestros de la escuela Chan de la era Tang. Tuvo más de sesenta sucesores del Dharma. Él y sus sucesores, incluido Setcho (j; ch. Xuetou Chongxian), tuvieron un papel importante en la preservación de la literatura chan. También las escuelas Yunmen y Fayan se iniciaron en este linaje. Ummon figura en muchos koans y es conocido por su estricto estilo de enseñanza y por hacer preguntas que él mismo contestaba de modo profundo.

Upaya (sct.). Medios adecuados o expeditivos, o método. En el zen, upaya se refiere a la manera en la que un maestro trabaja con sus estudiantes para guiarlos hacia el despertar. De modo más general, es la habilidad de un bodhisattva de guiar a los seres hacia la liberación.

Vacuidad (sct. shunyata). Naturaleza fundamental de todos los fenómenos que, de acuerdo a las enseñanzas budistas, es transitoria y está desprovista de sustancia permanente. Véase verdad, naturaleza de buda, iluminación.

Vasubandhu (sct.; alrededor del siglo IV). Gran maestro indio y erudito mahayana, fundador de la tradición yogachara junto a su medio hermano Asanga. Sus textos más destacados son el Abhidharma-kosha-bhasya [Comentario sobre el tesoro del Abhidharma] y las Trimsika-vijnaptimatrata

[Treinta estrofas sobre la consciencia como única realidad]. Este último y sus Vimsatika [Veinte versos] son considerados una sinopsis clásica de las enseñanzas yogachara. Véase yogachara.

Verdad absoluta. Es una de las dos verdades. La verdad absoluta (sct. paramartha-satya; j. sho) se contrapone a la verdad relativa (sct. samvriti-satya; j. hen). En muchas escrituras budistas, quizás sobre todo en el Sandokai y los cinco rangos de Tozan, las dos verdades se abordan como dos perspectivas complementarias de nuestra vida. La absoluta tiene la connotación de «esencia» o «igualdad», mientras que la relativa puede describirse como «fenómeno», «diferenciación» o «función». En última instancia, no pueden separarse. Esto significa que todo aquello que se considera como verdad relativa, cuando es percibido correctamente, es verdad absoluta. Véase verdad relativa, Sandokai, cinco rangos de Tozan.

Verdad relativa. Una de las dos verdades del budismo. Se refiere a la realidad de los fenómenos; la otra es la verdad absoluta o la esencia universal compartida por todo lo que se manifiesta. Véase verdad absoluta.

Vesak (pali). Festival budista del sudeste asiático que conmemora el nacimiento, la iluminación y el parinirvana del Buda. Tradicionalmente se celebra el día de luna llena del mes de mayo. Desde 1999, el Vesak es reconocido por Naciones Unidas como el día más sagrado para los budistas, y ha dado la bienvenida a miles de representantes budistas de todo el mundo para celebrar juntos, durante varios días y con frecuencia en Bangkok, esta efeméride.

Vimalakirti (sct.). Literalmente, «reputación sin mancha». Bodhisattva que da nombre al Sutra Vimalakirti Nirdesa. Es la representación del practicante laico ideal del budismo mahayana, contemporáneo del Buda Shakyamuni. Se le venera como a un representante sincero del zen y sus enseñanzas son famosas por haber respondido con un «silencio atronador» cuando Manjushri le preguntó acerca de la naturaleza no-dual del Dharma. Véase dualismo.

Vinaya pitaka (sct.). La tercera parte del budismo tripitaka, en la cual se describen las normas y reglas de los monjes y monjas. Véase pratimoksha, preceptos, Tripitaka.

Votos del bodhisattva. También «grandes votos». Votos fundamentales del budismo zen, que expresan la resolución del bodhisattva de alcanzar el despertar para liberar a todos los seres. Huineng, maestro zen del siglo VIII, enseñó los votos y sus implicaciones, pero con toda probabilidad su origen está en el siglo VI chino y podrían derivar de un gatha previo en sánscrito. En Zen River se recitan tres veces, en la siguiente traducción, añadiendo en

la segunda repetición las expresiones «de mi propia mente» o «de mi propia naturaleza» (como consta en el Sutra de la plataforma): «Los seres sintientes (de mi mente) son innumerables, hago el voto de salvarlos. Las aflicciones (de mi mente) son inagotables, hago el voto de acabar con ellas. Las puertas del Dharma (de mi naturaleza) no tienen límites, hago el voto de practicarlas. La Vía del Buda (de mi naturaleza) es insuperable, hago el voto de alcanzarla». Véase bodhisattva, gatha, Huineng, Sutra de la plataforma.

Yakusan Igen (j.; ch. Yaoshan Weiyan; 745-827). Monje zen de la dinastía Tang. Aunque se piensa que fue alumno de Shitou Xiqian (j. Sekito Kisen), su biografía sugiere que estudió con Mazu Daoyi durante veinte años. Dogen Zenji tenía buena opinión de Yakusan; en Fukan Zazengi le parafrasea: «Ahora sentaos sin moveros y pensad el no-pensamiento. ¿Cómo pensáis el no-pensamiento? Más allá del pensamiento». Véase Fukan Zazengi, no-dualismo, Sekito Kisen.

Yasutani [Ryoko] Hakuun (j.; 1885-1973). Maestro importante de la escuela Soto y fundador de Sanbo Kyodan, una organización independiente del zen japonés. Después de casarse, tener cinco hijos y trabajar como maestro de escuela, a los cuarenta años empezó su formación, con Harada Daiun Sogaku, que estudió en las escuelas Soto y Rinzai. A los cincuenta y ocho años recibió la transmisión (Shiho) de Harada Sogaku y se convirtió en director de un monasterio. Luego, abandonó ese puesto y prefirió dedicarse a formar a los laicos. Yasutani opinaba que la formación Soto se había convertido en algo metódico y ritualista, que dejaba de lado la práctica y el despertar (kensho). Sus enseñanzas se hicieron conocidas en Estados Unidos gracias a la publicación de Los tres pilares del zen, de su alumno Philip Kapleau. El libro contiene unas «Lecciones introductorias», con las primeras consignas sobre el zazen publicadas en inglés. Maezumi Roshi estudió con tres maestros; uno de ellos fue Yasutani, de quien recibió la transmisión del Dharma. Véase kensho, transmisión.

Yogachara (sct.; j. yugagyo). Literalmente, «aplicación del yoga»; influyente tradición filosófica y psicológica que se desarrolló dentro del budismo mahayana indio a partir del siglo V. Vasubandhu y Asanga se encargaron de su difusión dentro de la tradición escolástica india, y más tarde se extendió a otros países como China, Japón y Tíbet. El pensamiento yogachara tuvo una profunda y larga influencia en el análisis de las funciones de la consciencia entre distintas tradiciones budistas, incluyendo el zen. Las enseñanzas yogachara hablan de ocho capas de consciencia que forman algo parecido a un mapa de la mente, que puede facilitar la práctica espiritual. Véase alaya shiki, ocho consciencias, Vasubandhu.

Yongjia Xuanjue (ch.; j. Yoka Genkaku; 665-713). Monje de la dinastía

zen Tang y del budismo tendai, conocido sobre todo por su poema Canción de la iluminación (j. Shodoka), aún popular en el zen actual. Se le llamó el «Huésped de la Noche» porque el sexto ancestro Huineng (j. Daikan Eno) le pidió que se quedara por lo menos una noche después de haber experimentado su iluminación. Yongjia atribuyó su comprensión al estudio independiente de los sutras que hizo.

Yuishiki. Véase las ocho consciencias.

Zazen (j.). La práctica de la meditación zen. El término zazen es una combinación de za, «sentados», y zen, «meditación». Véase zen.

Zazenshin (j.). Traducido como «Aguja de la acupuntura del zazen»; capítulo del Shobogenzo de Dogen Zenji en el cual explica la naturaleza esencial del zazen. También se refiere a un poema del mismo nombre escrito por Hongzhi Zhengjue y citado en el Zazenshin de Dogen. Véase Hongzhi, shikantaza, Shobogenzo.

ZCLA. Centro Zen de Los Ángeles. También conocido como el «Templo de la esencia del Buda». Fundado en 1967 por Maezumi Roshi, ofrece una variedad de programas de entrenamiento zen comunitario y residencial, dentro del linaje de Maezumi-Glassman. Wendy Egyoku Nakao, abadesa del ZCLA durante muchos años, cedió el puesto a Deb Faith-Mind Thoresen en 2019. Véase Maezumi Roshi.

Zen (j.; ch. chan). Aunque deriva de la palabra china chan, que viene del sánscrito dhyana y significa «absorción meditativa» o «concentración», el zen no es equivalente a esas prácticas. El zen –como escuela budista– hace hincapié en que la práctica de sentarse en meditación es una oportunidad única para alcanzar el despertar directo a nuestra verdadera naturaleza. Así, la palabra «zen» también se refiere a la esencia vibrante de nuestra vida. Véase zazen.

Zendo (j.). Sala de meditación zen.

Zenji (j.). Literalmente, «maestro zen»; título honorífico que se otorga a ciertos maestros zen de alto nivel. En la escuela Soto, el título se aplica a los abades de Eiheiji y Sojiji, los dos templos principales de esta escuela.

Zhiyi (ch.; j. Chigi; 538-597). Zhiyi fundó la tradición budista Tiantai (j. Tendai), y es famoso por haber hecho una clasificación crítica, completa y sistemática de las enseñanzas budistas. Su título habitual, Sramana Zhiyi, lo vincula con la tradición del ascetismo indio. Destaca por haber roto con la tradición india para fundar un sistema chino autóctono y por fomentar dos principios de meditación («parar» y «mirar») que se alinean con las enseñanzas de El despertar de la fe. Los cuatro modos de meditación se

inspiran, en parte, en estos dos principios de Zhiyi. Véase El despertar de la fe, los cuatro modos de meditación.

Zongmi. Véase Guifeng Zongmi.